
FINNLO®


BIO FORCE™

FINNLO

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitsinformationen....2

Spezifikationen Packungsinhalt....3

Sicherheitshinweise....4-5

Einführung....6

Aufbauanleitung....7-21

Teileliste....22-23

Benutzung und Aufbewahrung....24

Übungsrichtlinien....25-26

Bio Force™ System und Training....27

Anfang
- Rollen-Positionen....28
- Einstellen des Schiebe-Verschlusses....29
- Einstellung des Sitzes und des Beinstreckers....29

8 Wochen Übungsprogramm....30-39

Aufwärm- und Abwärm-Dehnprogramm....40-41

Bio Force™ Übungen....42-82
- Beine....44-54
- Brust und Rücken....55-64
- Schultern....65-71
- Arme....72-80
- Bauch & unterer Rücken....81-82

Herz-Kreislauf-Training
- Progressives Herz-Kreislauf Trainingsprogramm....83-85
- Cardio Trainingspläne....86

Trainings-Tagebuch....87

Übungs-Tagebuch....88

WARNUNG

SIE ODER ANDERE PERSONEN KÖNNEN ERNSTHAFT VERLETZT WERDEN, WENN SIE DIE SICHERHEITSHINWEISE AUF DEM GERÄT ODER IN DIESER ANLEITUNG NICHT BEACHTEN.



1) **Suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen.** Ihr Arzt sollte Sie in der Festlegung Ihres Zielpulses unter Berücksichtigung Ihres Alters und Fitnesszustandes beraten. Einige Übungen sind evtl. nicht für Jedermann geeignet. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre, schwangere Frauen, oder Personen mit Gesundheits-problemen. **Wenn Sie Medikamente nehmen, welche Ihren Puls beeinflussen, sollten Sie Ihren Arzt befragen**.

2) **Beginnen Sie Ihr Training langsam.** Auch wenn Sie ein erfahrener Sportler sind, starten Sie mit dem Anfängerprogramm und machen Sie sich zuerst mit den Übungen vertraut, bevor Sie mit dem Fortgeschrittenen-Training beginnen.

3) **Vermeiden Sie Übertraining mit diesem oder einem anderen Trainingsplan.** Hören Sie auf Ihren Körper und reagieren Sie auf evtl. Veränderungen. Sie müssen lernen guten Schmerz wie "Ermüdung" von schlechtem Schmerz wie z.B. von Verletzungen zu unterscheiden. **Wenn Sie irgendwelche Schmerzen oder Spannungen in der Brust, einen ungewöhnlichen Puls, Schwindel oder Kurzatmigkeit bekommen beenden Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.**

4) **Wärmen Sie sich vor jedem Übungsprogramm** durch Übungen mit sehr geringem Widerstand auf.

5) **Überprüfen Sie das Gerät vor JEDEM Gebrauch. Trainieren Sie nie mit dem Gerät, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.**

6) **Passen sie beim Besteigen und Verlassen des Gerätes auf**. Stellen Sie das Gerät auf einem festen und ebenen Untergrund. Folgen Sie den Instruktionen des Videos und den Anweisungen auf Seite 44 bis 82 für eine saubere Übungstechnik.

7) **Benützen Sie des Gerät NUR für den vorgesehenen Gebrauch wie er in dieser Anleitung beschrieben ist. Verändern Sie das Gerät nicht und benutzen Sie ausschließlich Zubehör, welches vom Hersteller empfohlen wird.**

8) **Halten Sie hinter und vor dem Gerät ausreichend Abstand.** Halten Sie Kinder, Haustiere und Möbel fern, wenn Sie trainieren.

9) **Tragen Sie passende Kleidung beim Training.** Trainingskleidung sollte die nötige Bewegungsfreiheit bieten. Tragen Sie bequeme Sportschuhe mit rutschfester Sohle.

10) **DIESES GERÄT IST NICHT FÜR KINDER GEEIGNET. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der Spieltrieb der Kinder zu Situationen führen kann, für welches das Trainingsgerät nicht ausgelegt ist.**

    Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie dieses und jedes andere Fitnessgerät von Kindern fern. Folgen Sie diesen Regeln:

    – *Halten Sie Kindern aus den Räumen fern, in welchen Ihre Traingsgeräte stehen.*
    – *Bewahren Sie Trainingsgeräte in einem abschließbaren Raum auf.*
    – *Achten Sie darauf, wo Ihre Kinder sind, während Sie trainieren.*
    – *Tragen Sie keine Kopfhörer während Ihres Trainings.*

11) **Atmen Sie normal,** niemals die Luft während einer Übung anhalten. Sie sollten in der Lage sein, während Ihrer Übung eine Unterhaltung zu führen.

12) **Nach dem Training abwärmen,** mit 5 bis 10 Minuten langsamen Laufen und anschließenden Dehnübungen.

13) **Behinderte Menschen sollten eine ärztliche Zustimmung haben** bevor sie mit diesem Trainingsgerät trainieren. Während dem Training sollten sie beaufsichtigt werden.

14) **Nur eine Person sollte dieses Gerät benutzen. Niemals mehrere Personen gleichzeitig.**

15) **Halten Sie niemals Körperteile oder andere Gegenstände in die nähe des Gerätes, während es benutzt wird.**

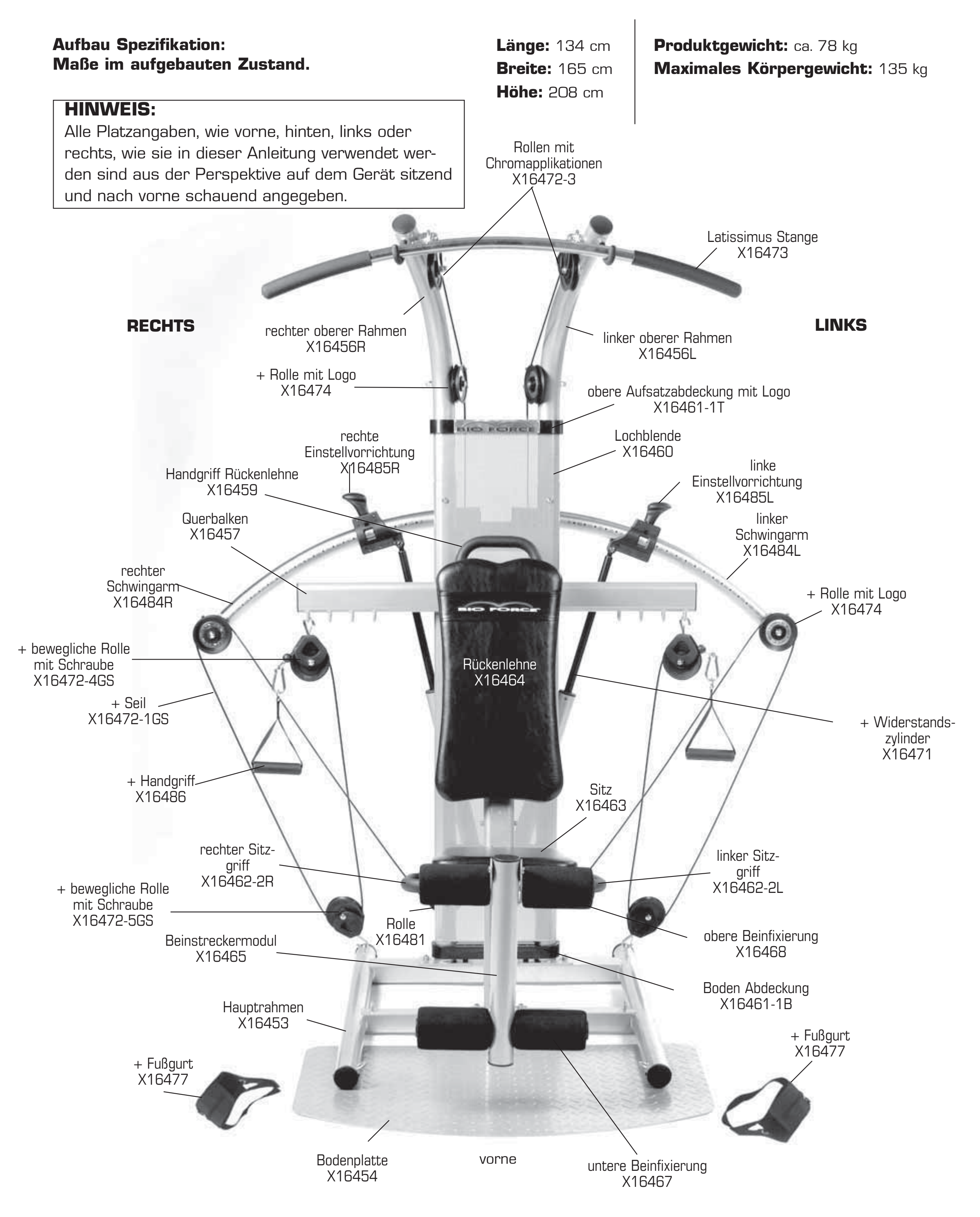
Achten Sie darauf, dass beim Aufbau und der Benutzung keine Finger oder Hände in bewegliche Teile geraten.

Aufbau Spezifikation:
Maße im aufgebauten Zustand.

Länge: 134 cm
Breite: 165 cm
Höhe: 208 cm

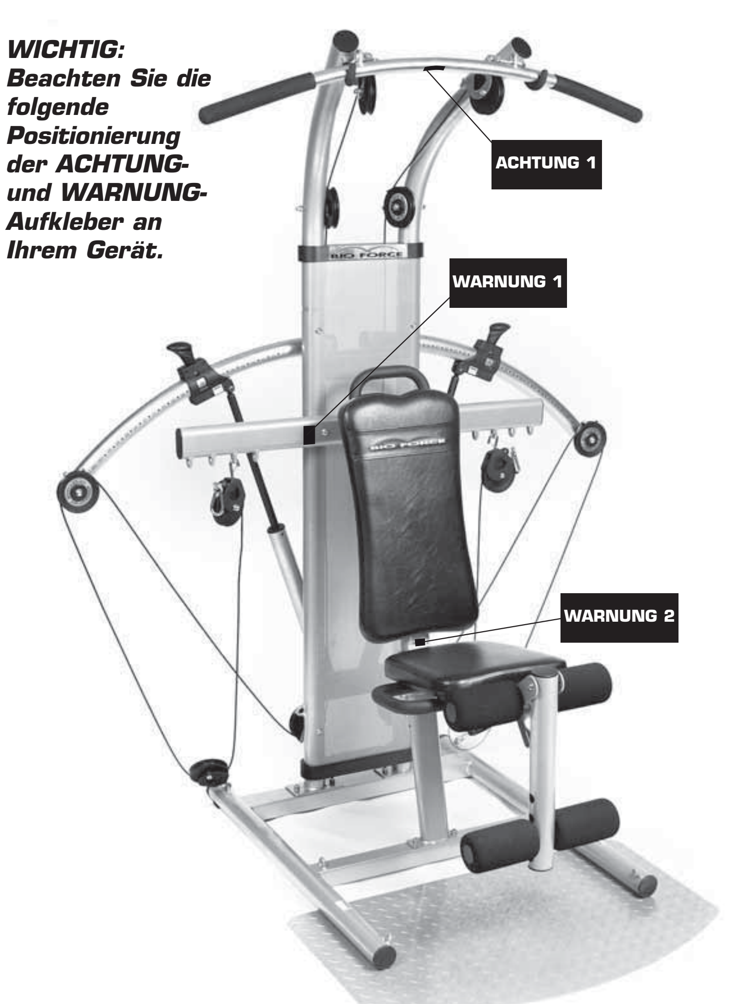
Produktgewicht: ca. 78 kg
Maximales Körpergewicht: 135 kg

HINWEIS:
Alle Platzangaben, wie vorne, hinten, links oder rechts, wie sie in dieser Anleitung verwendet werden sind aus der Perspektive auf dem Gerät sitzend und nach vorne schauend angegeben.



+ Diese Teile sind rechts und links am Gerät gleich.

WICHTIG:
Beachten Sie die folgende Positionierung der ACHTUNG- und WARNUNG-Aufkleber an Ihrem Gerät.



ACHTUNG Etikett 1

ACHTUNG
Die Latissimusstange bei Nichtgebrauch in die Ablage legen.

WARNUNG Etikett 1

ACHTUNG
Vor dem Zusammenbau die Anleitung lesen! Achten Sie darauf, dass Kinder sich nicht im Bereich des Trainingsgerätes aufhalten. Max. Benutzergewicht 135 kg.

WARNUNG Etikett 2



GEFAHR
VERLETZUNGSGEFAHR! HÄNDE WÄHREND DER MONTAGE/ DEMONTAGE FERNHALTEN.

WARNUNG Etikett 3

GEFAHR



VERLETZUNGSGEFAHR! HÄNDE WÄHREND DES TRAININGS FERNHALTEN.

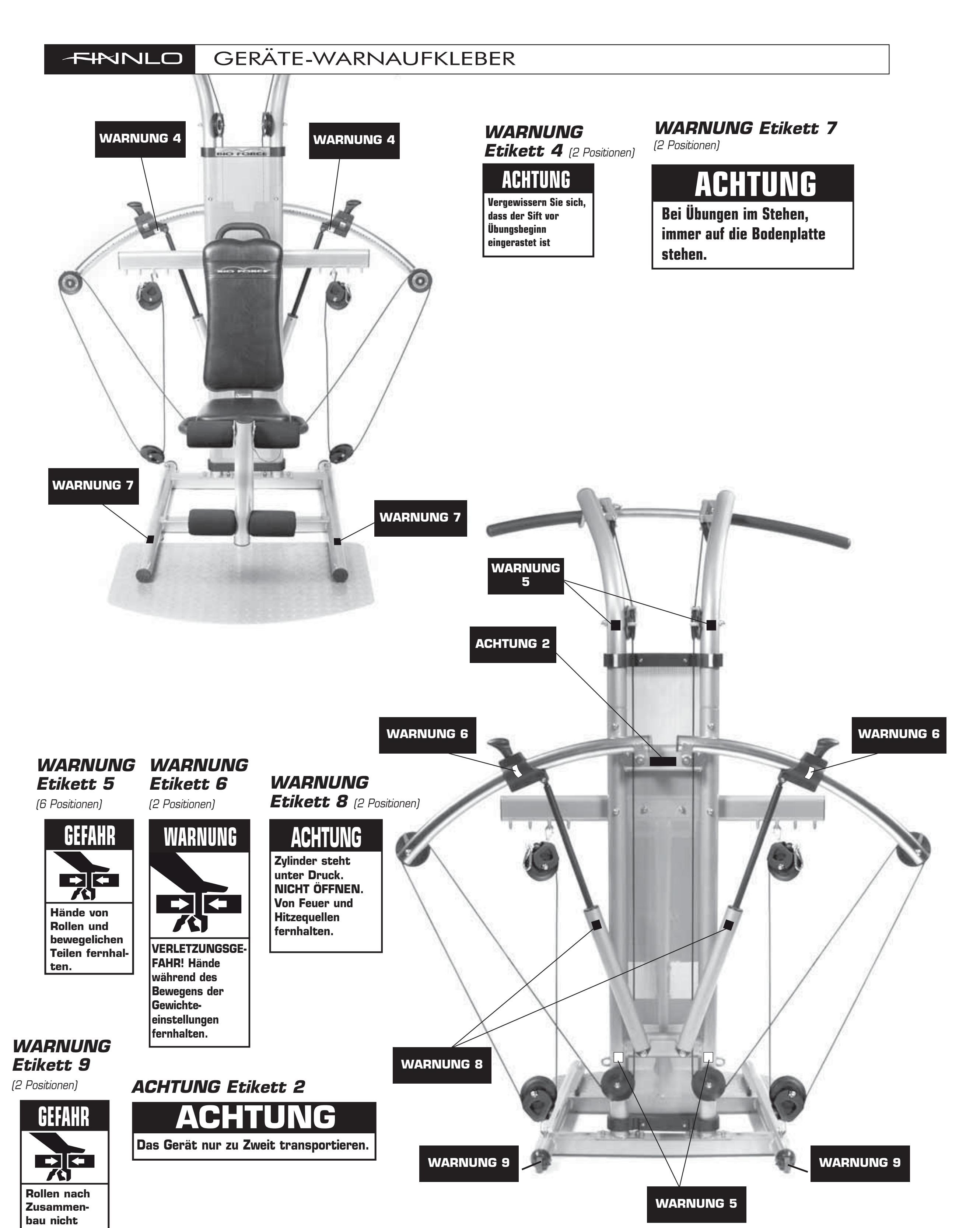
WARNUNG Etikett 5
(6 Positionen)

GEFAHR



Hände von Rollen und bewegelichen Teilen fernhalten.





WARNUNG Etikett 4 *(2 Positionen)*

ACHTUNG
Vergewissern Sie sich, dass der Sift vor Übungsbeginn eingerastet ist

WARNUNG Etikett 7 *(2 Positionen)*

ACHTUNG
Bei Übungen im Stehen, immer auf die Bodenplatte stehen.

WARNUNG Etikett 5 *(6 Positionen)*

GEFAHR
Hände von Rollen und bewegelichen Teilen fernhal-ten.

WARNUNG Etikett 6 *(2 Positionen)*

WARNUNG
VERLETZUNGSGE-FAHR! Hände während des Bewegens der Gewichte-einstellungen fernhalten.

WARNUNG Etikett 8 *(2 Positionen)*

ACHTUNG
Zylinder steht unter Druck. NICHT ÖFFNEN. Von Feuer und Hitzequellen fernhalten.

WARNUNG Etikett 9 *(2 Positionen)*

GEFAHR
Rollen nach Zusammen-bau nicht mehr entfer-nen.

ACHTUNG Etikett 2

ACHTUNG
Das Gerät nur zu Zweit transportieren.

Herzlichen Glückwunsch ...

... zum Kauf Ihres Bio Force™ TNT Systems! Sie haben soeben einen wichtigen Schritt zum Erreichen Ihrer Fitnessziele getan. Ob eine starke männliche Brust, schlanke sexy Beine oder das komplette Körpertraining, das Bio Force™ TNT System kann Sie bei der Erreichung dieser Ziele unterstützen.

Das Bio Force™ ist ein Trainingsgerät, welches mit Stickstoff gefüllten Zylinder arbeitet, um Ihnen den gleichbleibenden Widerstand während der gesamten Bewegung zu gewährleisten. Mit über 100 Übungsmöglichkeiten haben Sie alles, was Sie für Ihr Trainingsprogramm benötigen. Das Bio Force erlaubt Ihnen, Ihren kompletten Körper mit nur einem einzigen Gerät zu trainieren. Das gilt für jeden - unabhängig von Alter, Geschlecht oder aktuellem Fitnesslevel.

Um Ihnen den Start zu erleichten, haben wir Ihnen einen "8 Wochen-Trainingsplan" beigefügt. Er zeigt Beschreibungen aller möglichen Übungsmöglichkeiten Ihres Bio Force. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wir sind uns sicher, dass Sie von Ihrem Bio Force™ TNT System begeistert sein werden, sodass wir Sie bitten möchten, uns Ihre Trainingserfolge mitzuteilen.

Wir möchten Ihre vollste Zufriedenheit - denn Ihr Erfolg, ist auch unser Erfolg.

Ihr Finnlo Team

HAMMER Sport AG
FINNLO Bio Force - Trainingserfolge
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Email: info@finnlo.de - www.finnlo.de



Haben Sie Lust Bio Force-Model zu werden?

Dann schicken uns bitte Ihren Trainingserfolg mit Bild an:

info@finnlo.de



HINWEIS:
Alle Positionsangaben in dieser Anleitung, wie vorne, hinten, links oder rechts, sind aus der sitzenden Position mit dem Gesicht nach vorne beschrieben.



TIPPS

Verwenden Sie eine bodenschonende Unterlage zum Aufbau des Gerätes und zum Training.

Stellen Sie sicher, dass Sie diese Anleitung vollständig gelesen haben und alle Teile von Seite 8 vorhanden sind.

Das Produkt benötigt ca. 83 Grad Kippneigung zum Transportieren. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben bevor Sie mit dem Aufbau beginnen. Wir empfehlen das Gerät an dem Platz aufzubauen, an welchem Sie es benützen werden.

ACHTUNG! ZUM TRANSPORTIEREN NUR ZU ZWEIT.

Alle Schrauben und Muttern sind von vorn nach hinten angebracht - die Muttern auf der Rückseite.

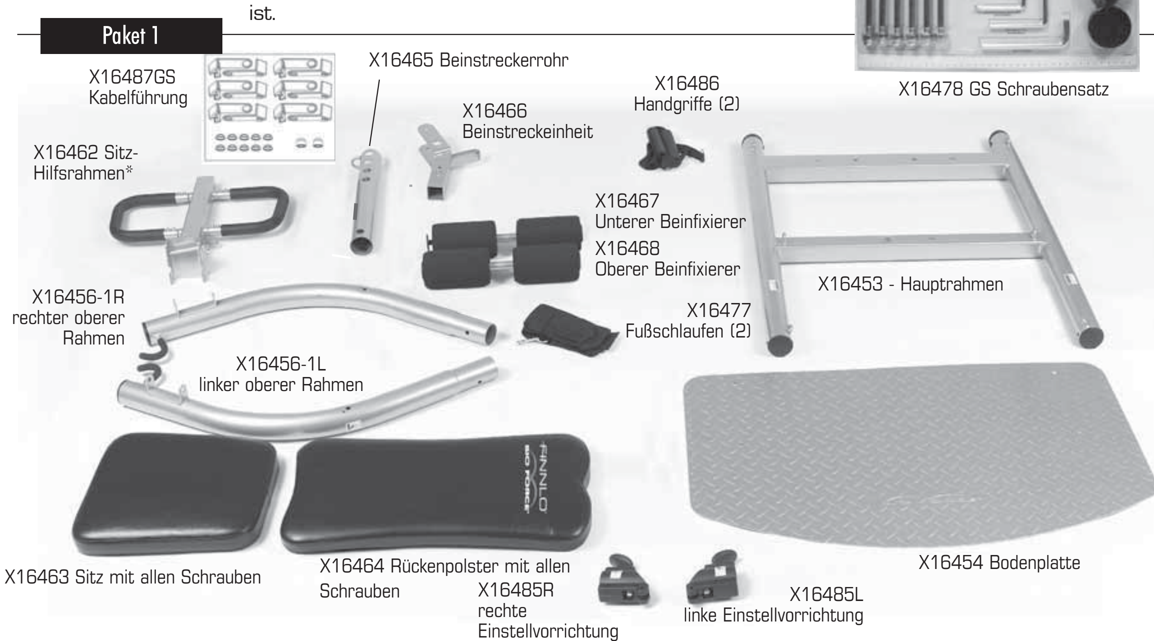
Einige Aufbauschritte können das Anheben durch 2 Personen voraussetzen.

Auslegen der Teile

Legen Sie die Teile Ihres Bio Force™ wie hier und auf den folgenden Seiten gezeigt aus und machen Sie sich für ein leichteres Aufbauen mit den Teilebezeichnungen und Nummern vertraut.

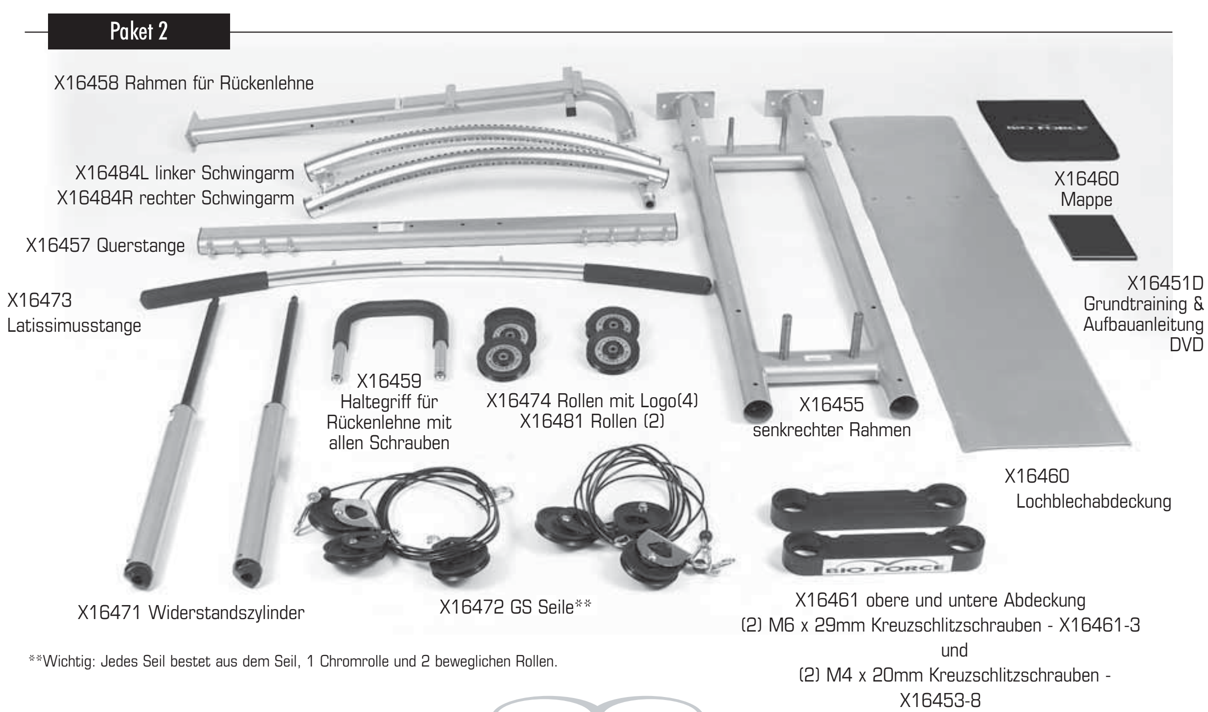
Vergewissern Sie sich, dass der Lieferumfang vollständig ist.

Paket 1



*Wichtig: Der linke und rechte Handgriff sind am Hilfsrahmen angebracht.

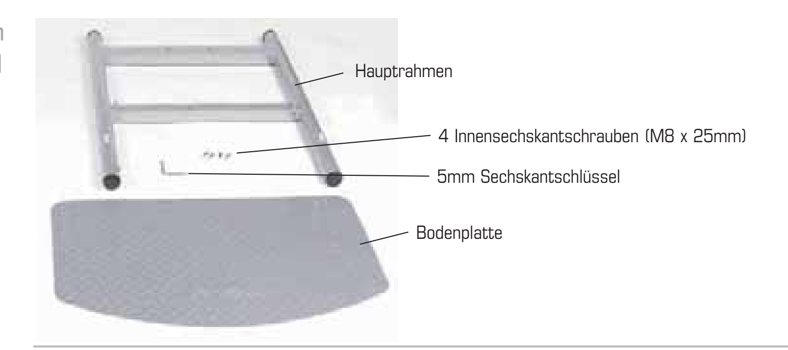
Paket 2



**Wichtig: Jedes Seil bestet aus dem Seil, 1 Chromrolle und 2 beweglichen Rollen.

WIR EMPFEHLEN DAS BIO FORCE™ AM VORGESEHENEN TRAININGSPLATZ AUFZUBAUEN.

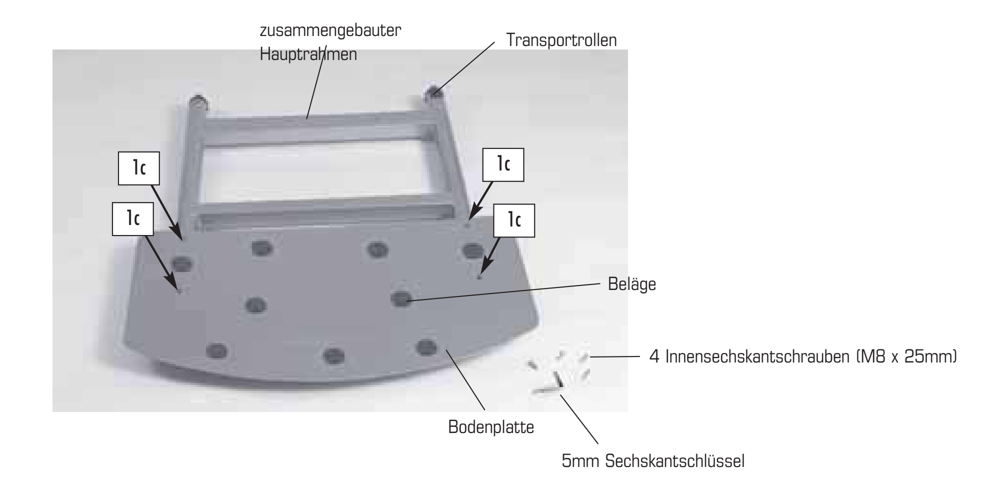
verwendete Teile in Schritt 1



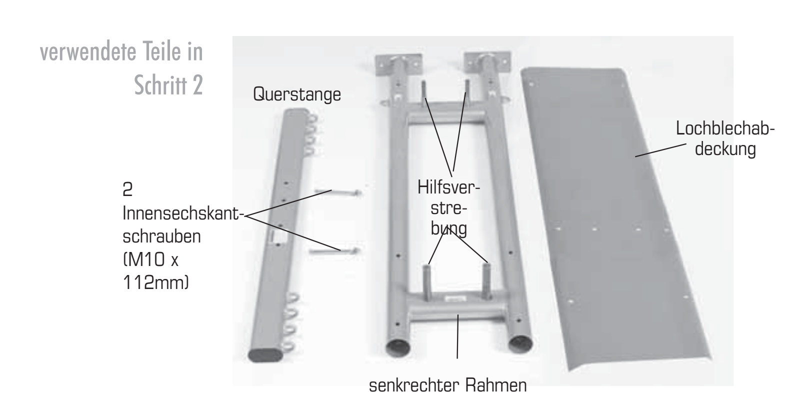
SCHRITT 1 - Zusammenbau des Hauptrahmens

a. Drehen Sie den Hauptrahmen mit den Warnschildern nach unten.
b. Positionieren Sie die Bodenplatte auf dem Hauptrahmen und vergewissern Sie sich, dass die gebogene Seite der Bodenplatte nach aussen zeigt.
c. Die Bodenplatte und den Hauptrahmen ausrichten und mit den 4 Schrauben befestigen.

Drehen Sie den zusammengebauten Hauptrahmen nach oben (Warnschilder nach oben).



verwendete Teile in Schritt 2



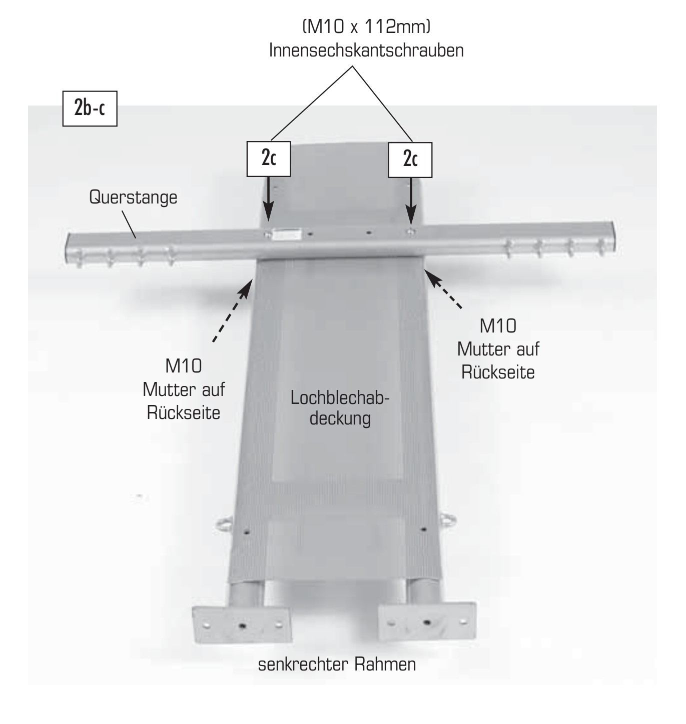
SCHRITT 2 – Zusammenbau des Rückrahmens

a. Den Rückrahmen nach unten legen, sodass die Hilfsverstrebungen unten sind.

b. Legen Sie die Lochblechabdeckung und die Querstange auf den Rahmen. Die Warnschilder der Querstange zeigen zu Ihnen.

c. Befestigen Sie das Ganze mit zwei Schrauben durch die äußeren Bohrungen der Querstange. Die Schrauben mit Muttern auf der gegenüberliegenden Seite festziehen.

Hinweis: Mit der Hand angezogene Schrauben erlauben später eine einfachere Ausrichtung des Rahmens. Die Schrauben werden später festgezogen.



Alle Schrauben sind von vorne nach hinten angebracht.

verwendete Teile in Schritt 3



SCHRITT 3 – Zusammenbau Rückenstütz-Rahmen

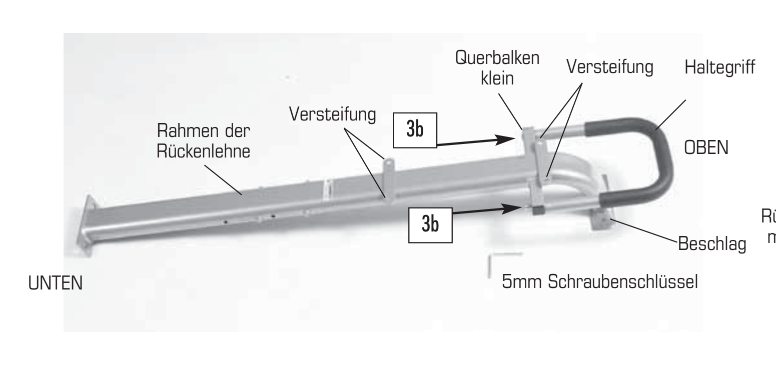
a. Schrauben aus dem Haltegriff der Rückenlehne entfernen.

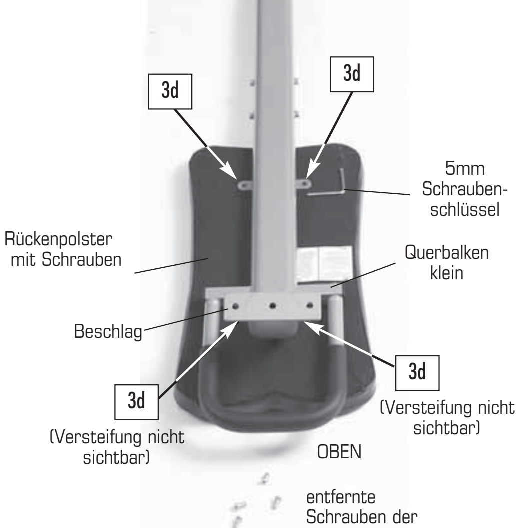
b. Befestigen Sie den Haltegriff mit den zwei gerade eben entfernten Schrauben am Querbalken des Rahmens der Rückenlehne und ziehen diese fest an.

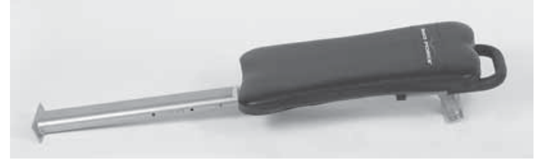
c. Drehen Sie das Rückenpolster um und entfernen Sie die darin enthaltenen Schrauben.

d. Drehen Sie das Rückenpolster um und positionieren Sie sie am oberen Ende des Rahmens der Rückenlehne. Stellen Sie sicher, dass das obere Ende des Rückenpolsters (das Ende mit dem Logo) am oberen Ende des Rahmens der Rückenlehne ist (das Ende mit dem Haltegriff) wie in der unteren Zeichnung dargestellt.

Befestigen Sie das Rückenpolster mit den 4 Schrauben welche Sie in Schritt 3 entfernt haben und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel fest.

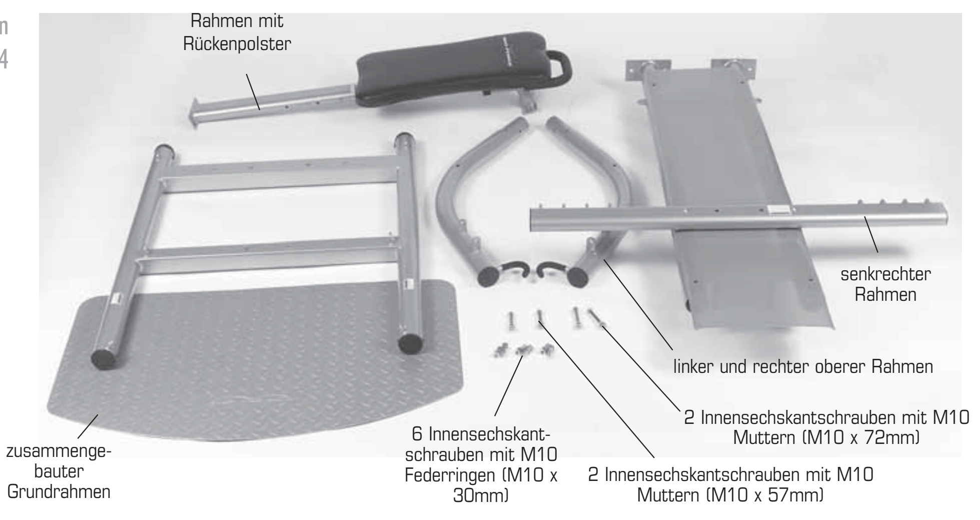






zusammengebauter Rahmen mit Rückenpolster

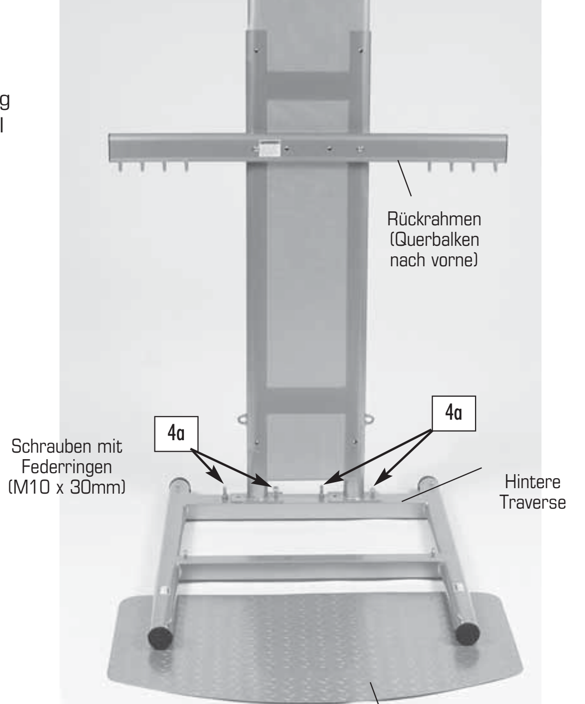
verwendete Teile in Schritt 4



SCHRITT 4 - Zusammenbau der Hauptkomponenten

a. Den senkrechten Rahmen vorsichtig aufrichten und auf den hinteren Teil des Grundrahmens stellen. Querbalken und Lochblende zeigen dabei nach vorne.

   Mit 4 Schrauben und Federringen befestigen. Handfest anziehen.

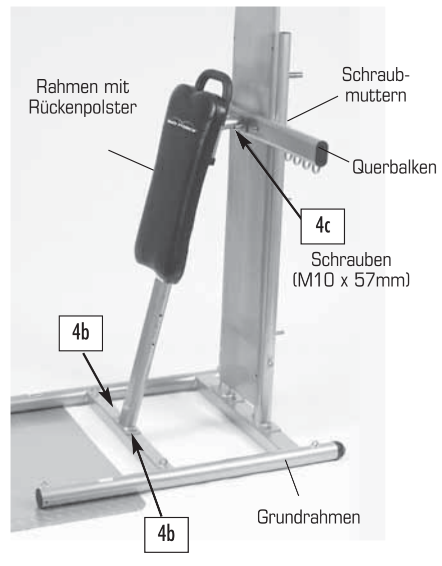


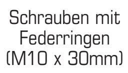
ACHTUNG
Nur zu zweit montieren.

b. Den Rahmen mit Rückenpolster mit dem Beschlag am Querbalken des senkrechten Rahmens ausrichten. Die Bohrlöcher des Grundrahmens sollten dabei mit den Bohrlöchern des Rahmens mit Rückenpolster übereinstimmen. Handfest anziehen.

c. Die Bohrlöcher des Rahmens mit Polster mit den Bohrlöchern des Querbalkens ausrichten.

Mit zwei Schrauben befestigen. Handfest anziehen.

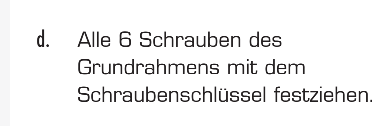




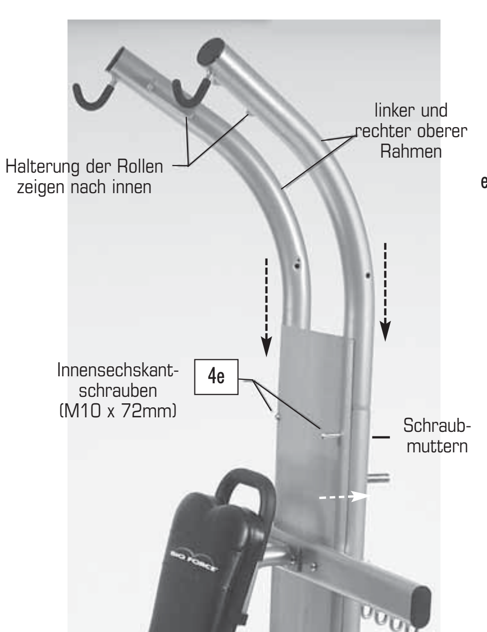
Schrauben mit Federringen (M10 x 30mm)

4d

Grundrahmen



d. Alle 6 Schrauben des Grundrahmens mit dem Schraubenschlüssel festziehen.

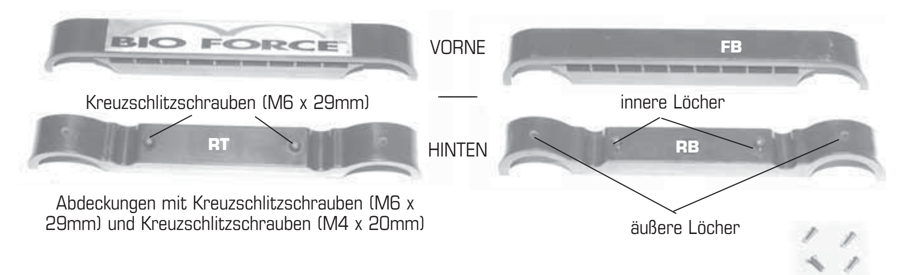


e. Führen Sie den linken und rechten oberen Rahmen auf das Gestänge des senkrechten Rahmens. Die Halterungen der Rollen zeigen dabei nach innen.

Befestigen Sie die Rahmen mit 2 Schrauben und Muttern.

Alle Schrauben und Muttern werden von vorne nach hinten befestigt - Muttern hinten.

verwendete Teile in Schritt 5



Kreuzschlitzschrauben für äußere Löcher (M4 x 20mm)

SCHRITT 5 – Installation der Abdeckungen

a. Entfernen Sie die 2 (M6 x 29mm) Kreuzschlitzschrauben aus den Abdeckungen, welche für die Lochblechabdeckung vorgesehen sind und trennen Sie die Vorder- und Rückteile.

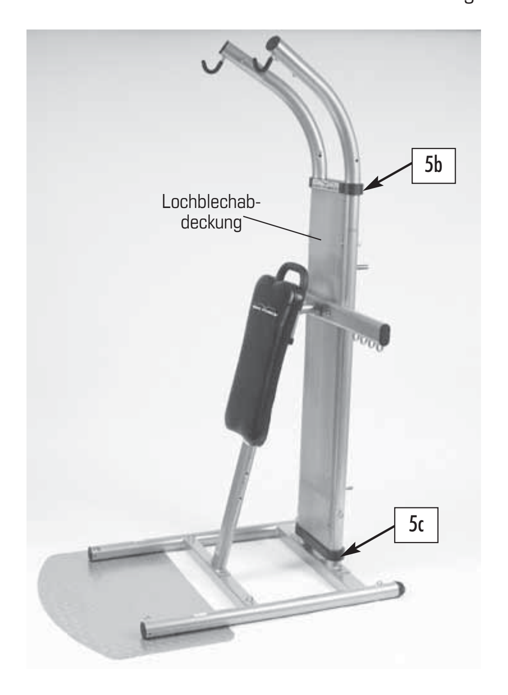
   Hinweis: Die Abdeckung mit dem Bio Force™ Logo wird für oben verwendet.

b. Bringen Sie die obere Abdeckung an, indem Sie die Nut über die Lochblechabdeckung schieben. Evtl. müssen Sie die Abdeckung etwas herunterdrücken.

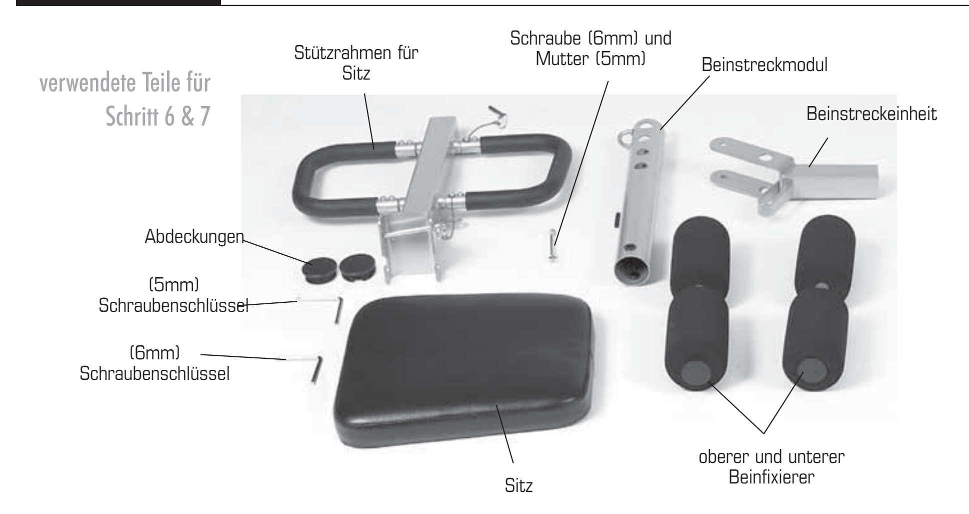
   Bringen Sie die hintere Abdeckung in Position. Befestigen Sie beide mit 2 (M6 x 29mm) Kreuzschlitzschrauben, welche Sie gerade in Schritt 5a entnommen haben.

   Befestigen Sie die hintere Abdeckung mit 2 (M4 x 20mm) Kreuzschlitzschrauben durch die äußeren Löcher am Rahmen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Schraubendreher an.

c. Wiederholen Sie Schritt a und b für die zweite Abdeckung



verwendete Teile für Schritt 6 & 7



SCHRITT 6 – Zusammenbau Sitz

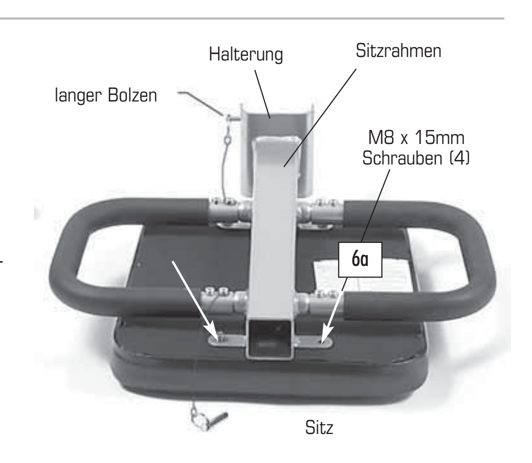
a. Entfernen Sie die Schrauben aus der Unterseite des Sitzes.

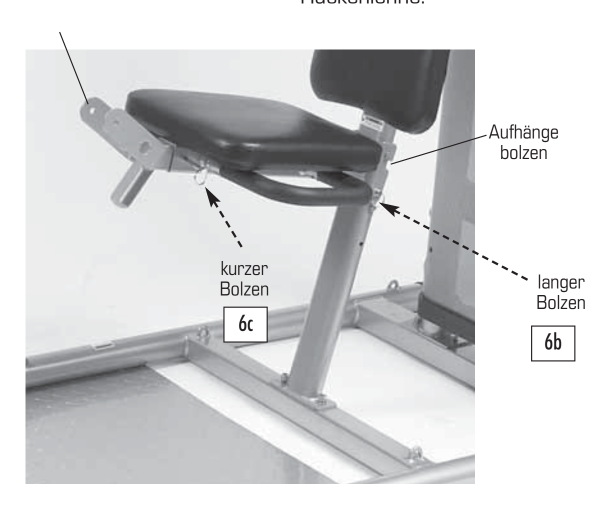
Legen Sie den Stützrahmen auf den Sitze und befestien Sie ihm mit den gerade eben entfernten Schrauben.

Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel (5mm) an.

b. Entfernen Sie den Bolzen aus dem Stützrahmen des Sitzes.

Hängen Sie den Stützrahmen des Sitzes auf den Aufhängebolzen der Rückenlehne.





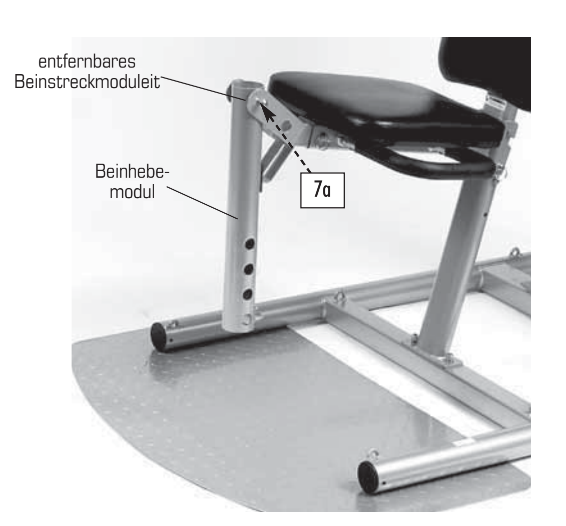
WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass der Stützrahmen sicher auf dem Aufhängebolzen sitzt.

Sichern Sie den Sitz durch den langen Bolzen am Stützrahmen.

c. Entfernen Sie den kurzen Bolzen aus dem Stützrahmen des Sitzes.

Schieben Sie die entfernbare Beinstreckeinheit wie auf dem nebenstehenden Bild in den Stützrahmen des Sitzes.

Sichern Sie die zwei Teile wieder durch den kurzen Bolzen.



SCHRITT 7 – Zusammenbau Beinstrecker

a. Positionieren Sie die Oberseite des Beinheberohr in der der entfernbaren Beinstreckeinheit und befestigen Sie diese mit der mitgelieferten Schrauben und Muttern (5 & 6mm).



Hinweis: Der Warnhinweis zeigt zum Sitz.

b. Hinweis: Die obere Fußstange ist länger als die untere.

Entfernen Sie eine Fußpolsterabdeckung sowie ein Fußpolster und schieben Sie die obere Beinstange durch das Loch der entfernbaren Beinstreckeinheit.

Schieben Sie das Fußpolster sowie die Fußpolsterabdeckung wieder auf das Rohr.

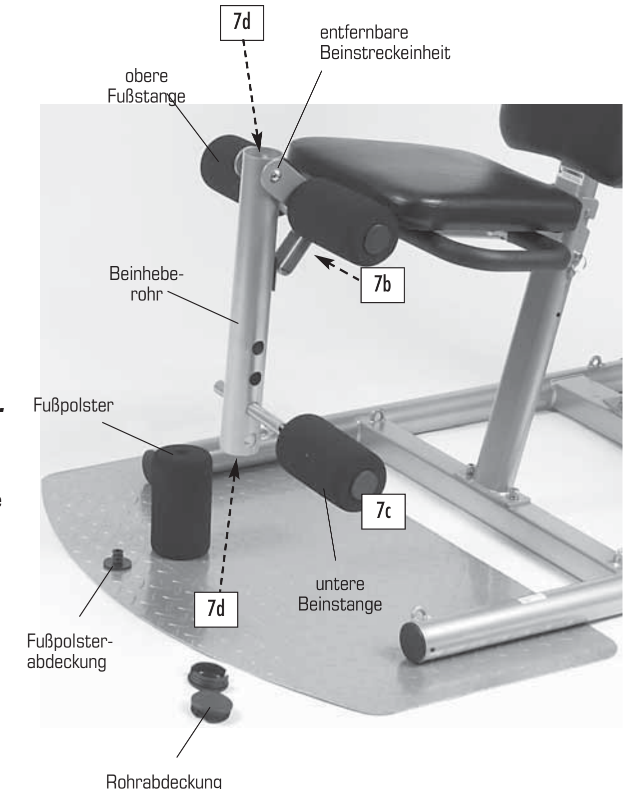
WICHTIG: Vergewissern Sie sich, dass die Abdeckung richtig auf dem Rohr sitzt.

c. Entfernen Sie eine Fußpolsterabdeckung sowie ein Fußpolster und schieben Sie die untere Beinstange durch ein Loch der Beinhebestange.

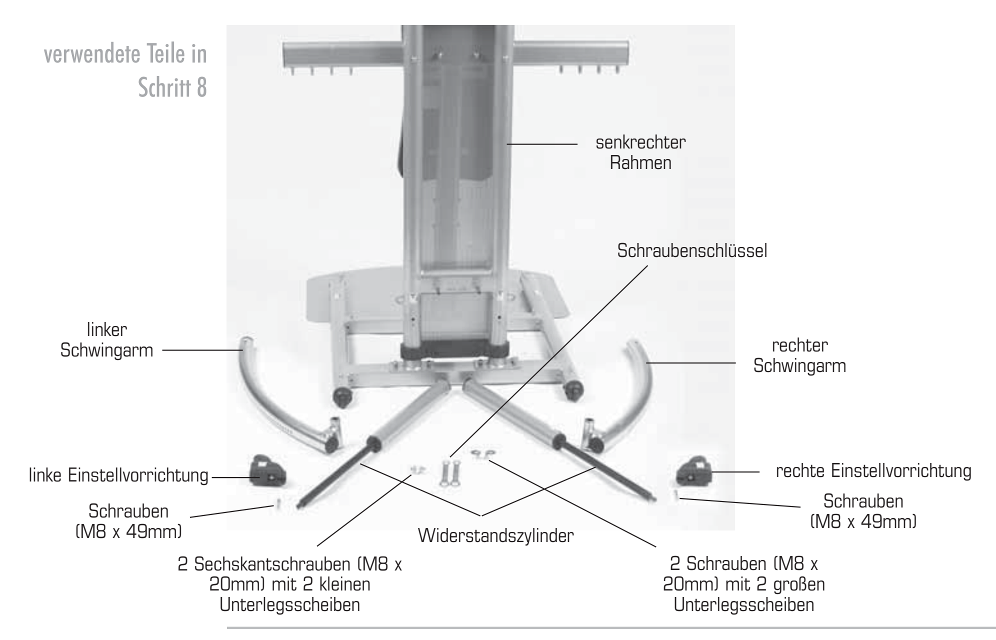
Schieben Sie das Fußploster sowie die Fußpolsterabdeckung wieder auf das Rohr.

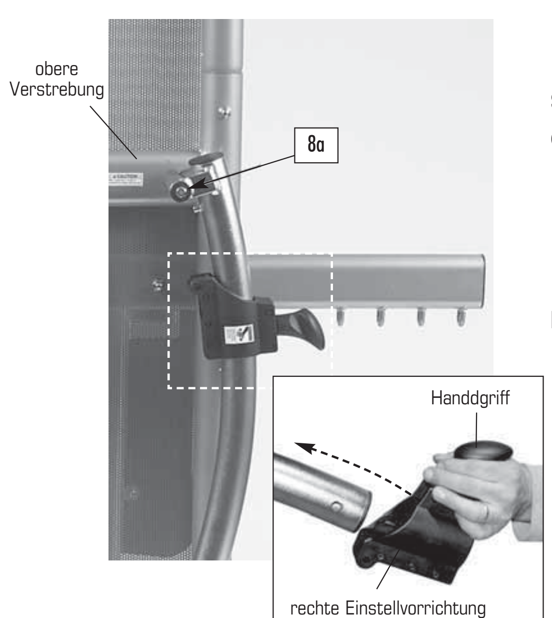
d. Befestigen Sie die M60 Rohrabdeckungen auf der Ober- und Unterseite der Beinhebestange.

Hinweis: Beachten Sie Seite 29 für die Anpassung der Beinstreckeinheit an die Beinlänge.



verwendete Teile in Schritt 8





SCHRITT 8 – Zusammenbau der Schwingarme und Zylinder

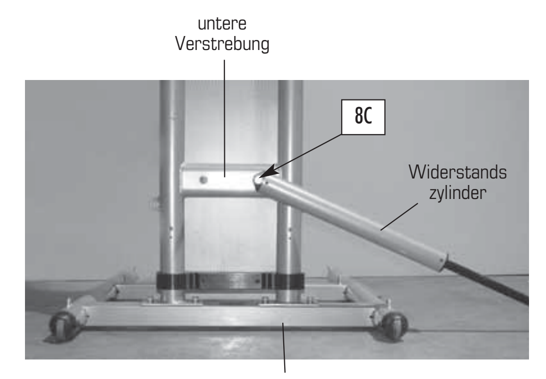
Stellen Sie sich hinter das Gerät

a. Den rechten Schwingarm auf den rechten Bolzen der oberen Verstrebung schieben. Die Beschriftung des Schwingarms zeigt dabei nach vorne.

   Benützen Sie einen große Unterlegsscheibe und eine Schraube um den Schwingarm zu befestigen.

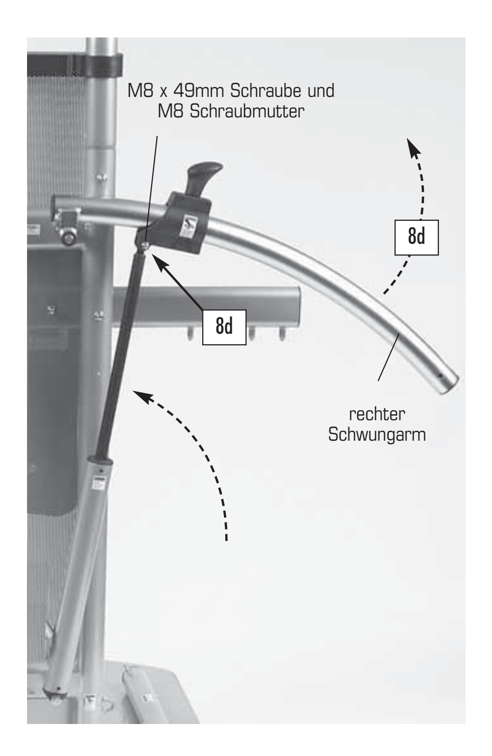
b. Heben Sie den Handgriff an, während Sie die rechte Einstellvorrichtung auf den Schwingarm schieben. Schieben Sie sie zur Nummer 20. Die Nummern sind auf der Vorderseite des Schwingarmes angebracht.

   Auf der Rückseite wird unter dem Handgriff angezeigt, ob es sich um die rechte oder linke Einstellvorrichtung handelt.



c. Schieben Sie den Widerstandszylinder mit dem Warnhinweis nach außen auf die Hilfsstange der unteren Verstrebung wie rechts im Bild ersichtlich. Legen Sie das Obere des Zylinders dabei nach rechts außen.

   Benützen Sie eine der kleinen Unterlegsscheibe und eine Schraube zur Befestigung des Zylinders am Rahmen. Ziehen Sie die Schraube mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.



Alle Schrauben und Schraubmuttern sind von vorne nach hinten angebracht - Muttern auf der Rückseite.

d. Heben Sie den rechten Schwingarm an, um den Widerstandszylinder an der Einstellvorrichtung zu befestigen. Achten Sie darauf, dass die Mutter auf der Rückseite angebracht wird.

Ziehen Sie die Schraube mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.

e. Widerholen Sie Schritt 8a - d für die linke Seite.

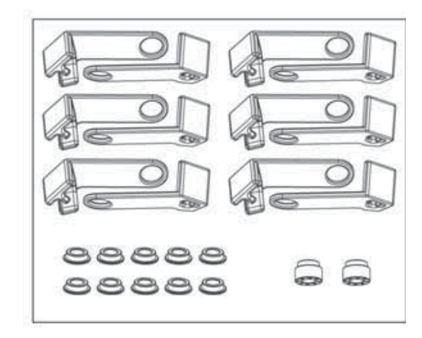
verwendete Teile in Schritt 9

6 Innensechskant-schrauben (M10 x 107mm)

6 Schraubmuttern (M10)



12 Kabelführungen A
10 kleine Abstandshalter
2 große Abstandshalter



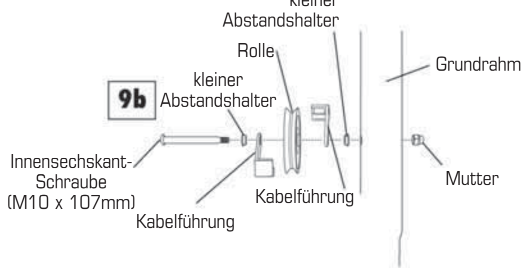
SCHRITT 9 – Das Anbringen der Rollen

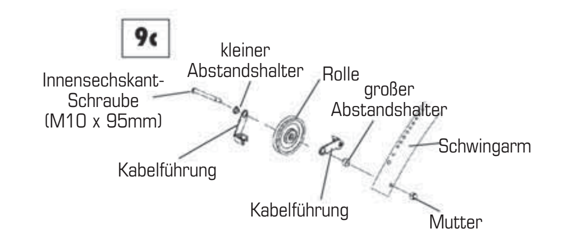
a. Nehmen Sie 2 Rollen mit Bio Force Logo, 4 kleine Abstandshalter, sowie 4 Kabelführungen und befestigen Sie sie mit 2 Innensechskantschrauben und Muttern an der unteren Rückseite des Rahmens.

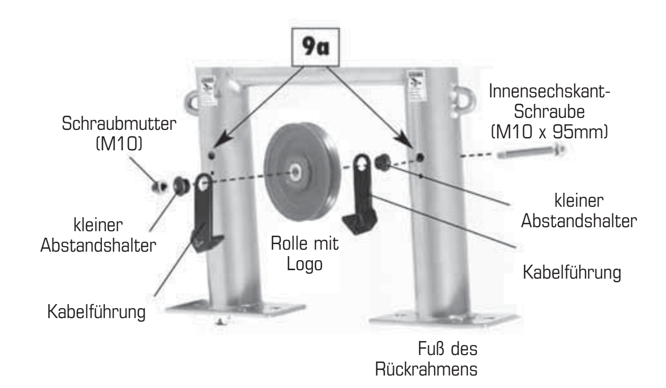
b. Nehmen Sie 4 kleine Abstandshalter, 4 Kabelführungen und 2 Rollen mit Bio Force Logo und befestigen Sie sie am oberen Rahmen, sodass die Logos nach innen zeigen. HINWEIS: Positionieren Sie die Außenseite der Kabelführung von der Rolle weg.

c. Nehmen Sie 2 kleine Abstandshalter, 2 große Abstandshalter, 4 Kabelführungen und 2 Rollen mit Bio Force Logo und befestigen Sie sie am äußeren Ende der Schwingarme, sodass die Logos nach vorne zeigen. Verwenden sie dazu die zwei angegebenen Schrauben und dazu gehörigen Schraubmuttern.

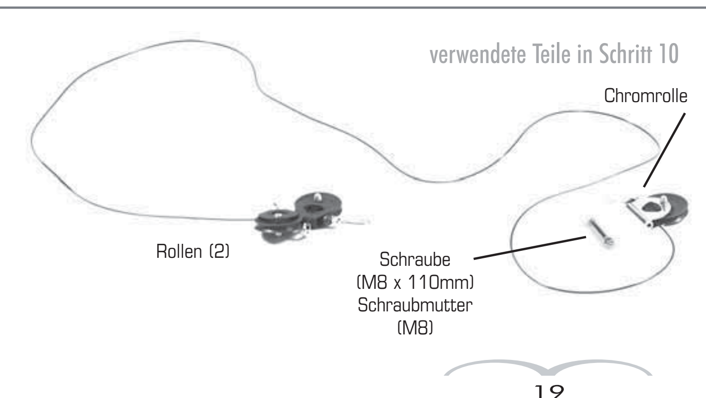






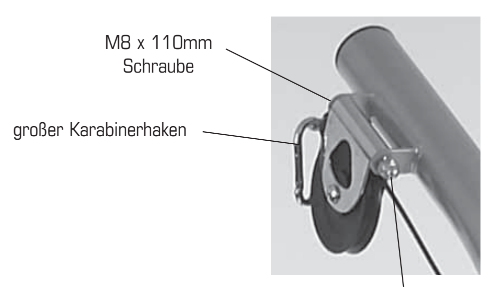


verwendete Teile in Schritt 10



SCHRITT 10 – Zusammenbau des Seils

a. Seil auslegen und entwirren. Die Chromrolle zum Ende des Seils schieben. Schieben Sie die zwei anderen Rollen zum entgegengesetzten Ende des Seils. Das hilft das Kabel während des Anbringens entwirrt zu halten.



b. Verwenden Sie eine Schraube und eine Schraubmutter, um die Chromrolle an der oberen Halterung des Rahmens, wie im Bild ersichtlich, zu befestigen. Halten Sie dabei den großen Karabinerhaken nach vorne. Die Rolle muss sich drehen können.

Hinweis: Evtl. müssen Sie für diese Höhe eine Leiter verwenden.

c. **Anbringung des Seils.**

Tipp: Wenn Sie das Seil an den bereits befestigen Rollen anbringen ist es evtl. leichter die Muttern nochmals zu öffnen und die Rollen herauszuziehen. Nachdem Sie das Seil durch die Rollen gezogen haben, sollten Sie die Rollen wieder befestigen, bevor Sie weiter machen.

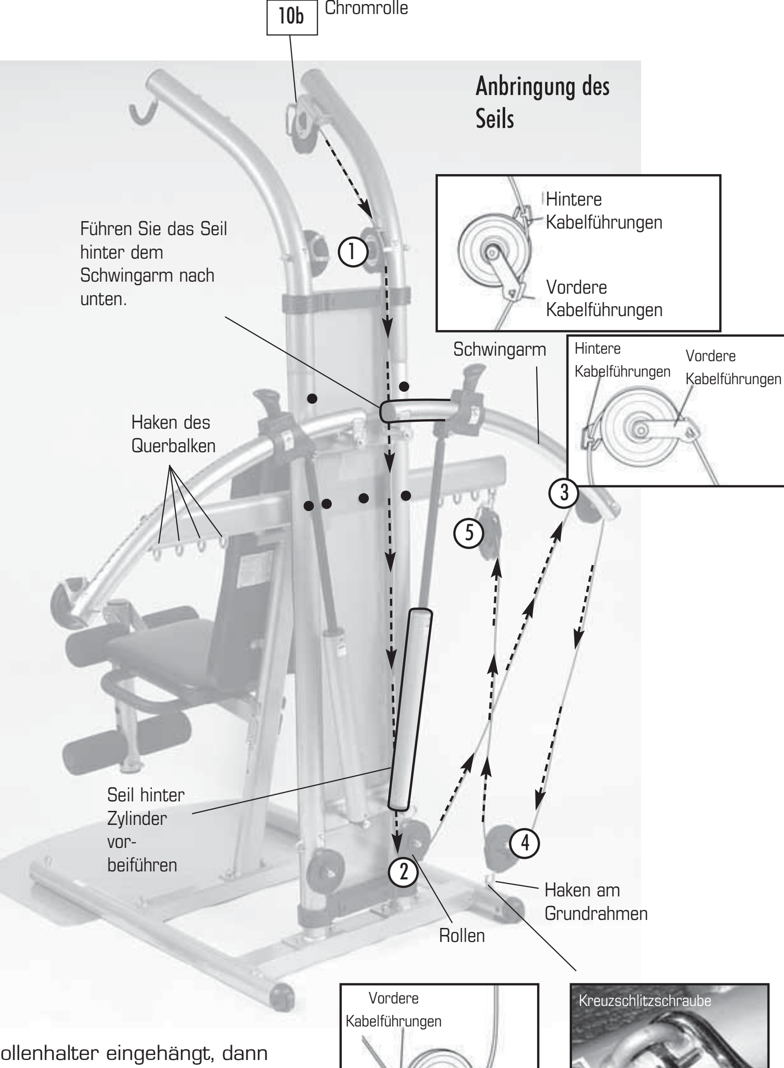
1. Führen Sie das Seil über die Rolle (1) oberhalb der Lochblechabdeckung nach unten. Dabei sollten Sie das Seil zuerst durch die Hintere und anschließend durch die vordere Kabelführung leiten.

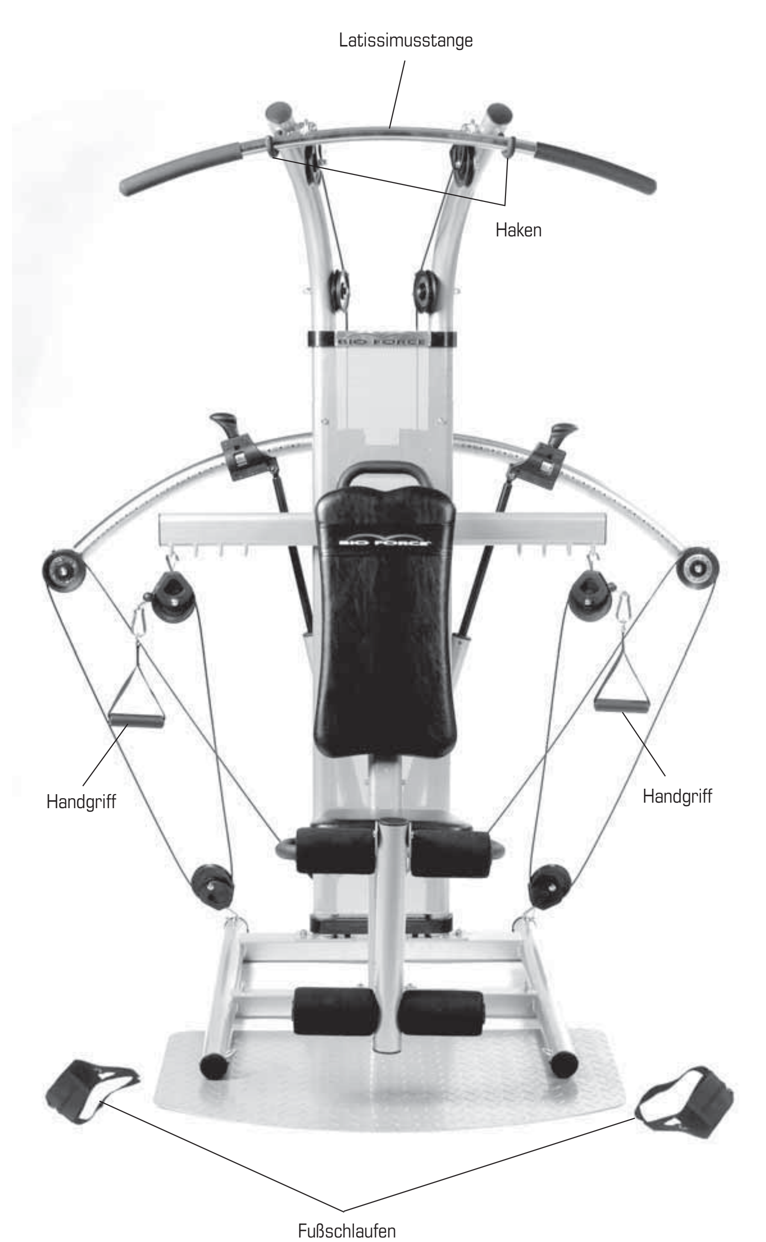
2. Führen Sie das Seil um die Rolle (2) herum und weiter zur Rolle des Schwingarmes. Benutzen Sie zuerst die Vordere und dann die vordere Kabelführung.

3. Führen Sie das Seil um die Rolle (3) des Schwingarmes herum nach unten zum Haken des Grundrahmens. Zuerst das Seil durch die Hintere und anschließend durch die vordere Kabelführung ziehen.

4. Führen Sie das Seil um die Rolle (4)herum und befestigen anschließend die Rolle im Rollenhalter. Lösen Sie zum Befestigen des Rollenhalters am Rahmen die Kreuzschlitzschraube am Haken soweit, dass der Rollenhalter am Rahmen eingehängt werden kann. Haben Sie den Rollenhalter eingehängt, dann schrauben Sie die zuvor gelöste Kreuzschlitzschraube wieder ein, sodass der Rollenhalter gegen Herausrutschen gesichert ist.

5. Die letzt Rolle (5) mit dem Seil wird nun am Querbalken eingehängt.





d. Widerholen Sie Schritt a-c für die linke Seite.

e. Ziehen Sie alle Schrauben und Schraubmuttern mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest. Achten Sie darauf, dass das Seil dabei nirgends eingeklemmt wird.

f. **WICHTIG:** Ziehen Sie nun alle Schrauben des Rückrahmens fest, welche in den vorherigen Aufbauschritten lediglich leicht angezogen wurden.

Zubehör

a. Befestigen Sie die Latissimusstange an den Karabinerhaken des Lat-Towers, sodass der Warnhinweis nach außen zeigt.

Bewahren Sie die Latissimusstange bei Nichtgebrauch in den dafür vorgesehenen Haken auf.

b. Befestigen Sie die Handgriffe mit den Karabinerhaken an den äußeren Rollen des Querbalkens.

Hinweis: Sie können die Fußschlaufen bei Nichtgebrauch am Haken der Beinstreckeinheit aufhängen.

FINNLO **TEILELISTE**

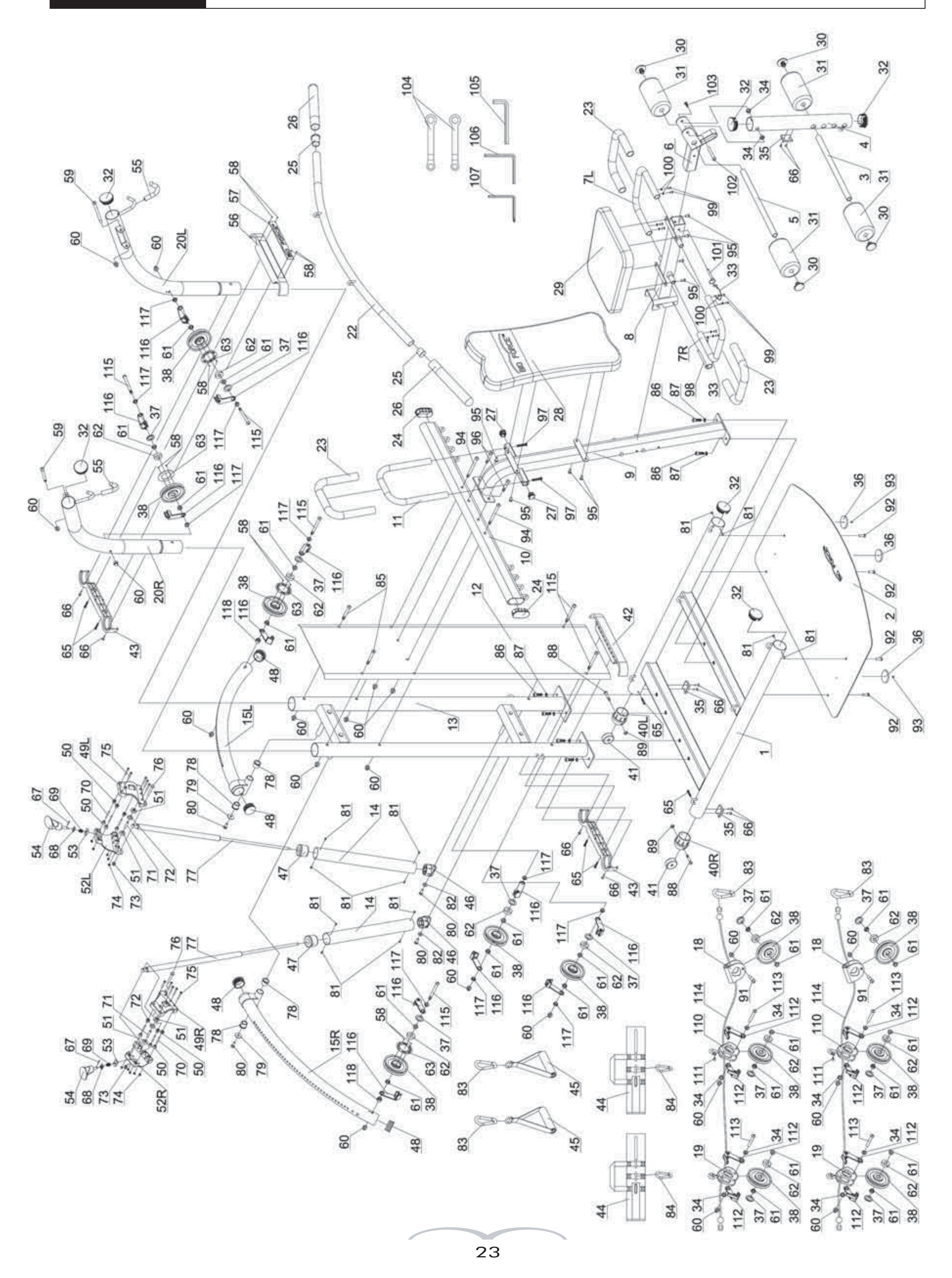
POSITION #	BAUTEIL #	BESCHREIBNG	MENGE
1	X16453	Grundrahmen (32,81,40R,40L,65,35,66,41,88,89)	1
2	X16454	Bodenplatte (36,93,92)	1
3	X16467	unteres Rundrohr (30,31)	1
4	X16465	Beinhecurler (34,32,35,66)	1
5	X16468	oberes Rundrohr (30,31)	1
6	X16466	entfernbare Beinstreckeinheit	1
7L	X16462-2L	linker Handgriff (23)	1
7R	X16462-2R	rechter Handgriff (23)	1
8	X16462-1	Sitzrahmen	1
9	X16458	Rückenstützrahmen (27)	1
10	X16457	Querbalken (24)	1
11	X16459	Handgriff der Rückenlehne (23)	1
12	X16460	Lochblechabdeckung	1
13	X16455	Stützrahmen	1
15L	X16484L	linker Schwingarm (48,78,108)	1
15R	X16484R	rechter Schwingarm (48,78,109)	1
18*	X16472-3	Rollen mit Chrom-Applikationen	2
19*	X16472-4GS	bewegliche Rollen	2
20L	X16456L	linker oberer Rahmen (32,55)	1
20R	X16456R	rechter oberer Rahmen (32,55)	1
22	X16473	Latissimusstange (25,26)	1
24	X16457-2	Abdeckungen für Querbalken	2
25	X16473-2	Abdeckung Latissimusstange	2
26	X16473-3	Griffe Latissimusstange	2
27	X16458-2	Abdeckung für Verstrebung	2
28*	X16464	Rückenlehne	1
29*	X16463	Sitz	1
30	X16467-3	Abdeckungen für Beinstrecker	4
31	X16467-2	Polster für Beinstrecker	4
32	X16453-9	M60 Runde Endkappe	6
34	X16465-2	Plastikbuchse	10
35	X16453-7	Puffer	3
36	X16454-2	Puffer für Bodenplatte	9
38*	X16481	Rolle	2
40L	X16453-2L	linke Transportrolle	1
40R	X16453-2R	rechte Transportrolle	1
41*	X16453-3	Rolle	2
42	X16461-1B	Untere, vordere Abdeckung	1
43	X16461-2	Untere, hintere Abdeckung	2
44*	X16477	Fußschlaufe mit Karabinerhaken (84)	2
45	X16486	Handgriff	2
48	X16469-3	Runde Endkappe	4
49L	X16485L	Linke Einstellvorrichtung	1
49R	X16485R	Rechte Einstellvorrichtung	1
55	X16456-2	Griff	2
56	X16461-1T	Obere, vordere Abdeckung + Logo (57,58)	1
59	X16478-9	M8 x 110mm Schlitzschraube	2
60	X16478-10	M10 Mutter	14
63	X16474	Rolle mit Logo	4
65	X16461-3	M6 x 29mm Kreuzschlitzschraube	4
66	X16453-8	M4 x 20mm Kreuzschlitzschraube	10
73	X16478-8	M8 Mutter	4
76	X16478-7	M8 x 49mm Innensechskantschrauben	2
77*	X16471	Widerstandszylinder	2

POSITION #	BAUTEIL #	BESCHREIBNG	MENGE
79	X16478-16	M9 Unterlegscheibe	2
80	X16478-15	M8 x 20mm Innensechskantschrauben	4
81	X16453-10	M4 x 10mm Kreuzschlitzschraube	12
82	X16478-17	M9 Unterlegscheibe	2
83	X16472-2	Große Karabinerhaken	4
84	X16477-2	Kleine Karabinerhaken	2
85	X16478-12	M10 x 72mm Innensechkantschraube	2
86	X16478-5	M10 x 30mm Innensechkantschraube	6
87	X16478-6	M10 Unterlegscheibe	6
88	X16453-4	M8 x 45mm Innensechkantschraube	2
89	X16453-5	M8 Mutter	2
92	X16478-20	M8 x 25mm Innensechkantschraube	4
93	X16454-3	M5 x 5mm Kreuzschlitzschraube	2
94	X16478-11	M10 x 112mm Innensechkantschraube	2
95	X16463-2	M8 x 15mm Innensechskantschrauben	8
96	X16478-13	M10 x 57mm Innensechkantschraube	2
97	X16459-3	M8 x 40mm Innensechkantschraube	2
98 & 33	X16462-7	Langer Sicherungsbolzen mit Kette	1
99	X16462-4	M6 x 10mm Schraube	8
100	X16462-5	M6 Unterlegschraube	8
101 & 33	X16462-8	Kurzer Sicherungsbolzen mit Kette	1
102	X16478-19	Schraube	1
103	X16478-18	M6 x 20mm Innensechkantschraube	1
104	X16478-4	Imbusschlüssel	2
105	X16478-2	8mm Innensechkantschraubenschlüssel	1
106	X16478-1	6mm Innensechkantschraubenschlüssel	1
107	X16478-3	5mm Innensechkantschraubenschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher	1
110	X16472-5GS	Rollenhalter mit Schraube	2
112	X16472-7GS	Kabelführung B	8
115	X16478-14GS	M10 x 107mm Innensechskantschraube	6
116	X16472-6GS	Kabelführung A	12
117	X16472-8GS	kleine Abstandshalter	10
118	X16472-9GS	große Abstandshalter	2
	X16451D	Trainings DVD	1
	X16461	Abdeckkappen	1
	X16478GS	Schraubensatz	1
	X16479	Anleitungsmappe	1
	X16482-4	Trainingsplan für Frauen	1
	X16482-5	Trainingsplan für Männer	1

Zubehör: (Nicht im Lieferumfang enthalten)
Art. Nr. 3811 Bio Force Accessory Package

	BAUTEIL #	BESCHREIBNG	MENGE
	X16483	Aufbewahrungsbehälter-Satz	1
	X16483-1	Aufbewahrungsbehälter	1
	X16483-2	Metallhandgriffe	2
	X16483-3	Gepolsterte Fußschlaufen	2
	X16483-4	Trizepsseil	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.



- Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät auf einem festen Untergrund steht und genügend Platz vor und hinter Ihnen vorhanden ist. Verwenden Sie grundsätzliche eine bodenschonende Unterlage.
- Bewahren Sie Ihr Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Wischen Sie Ihr Gerät mit einen weichen, feuchten Tuch ab, um das Ansammeln von Schweiß und Staub zu verhindern.
- Wir empfehlen gelegentlich ein Nachfetten der beweglichen Teile.
- Prüfen Sie regelmäßig folgende Teile auf Verschleiß oder Beschädigung: Handgriffe, Fußschlaufen, Seile, Rollen, Karabinerhaken und Rahmen. Sie sollten das Gerät nicht verwenden, bis ein defektes Teil ausgetauscht wurde.
- Stellen Sie sicher, dass alle Bolzen in ihrer vorgeschriebenen Position sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Seil in allen Rollen sauber läuft.
- Stellen Sie sicher, dass die Chromrollen sich neigen können.
- Stellen Sie sicher, dass die Abdeckungen der Fußfixierer sich fest auf den Röhren befinden.
- Die Latissimusstange sollte bei Nichtgebrauch immer in der dafür vorgesehenen Halterung aufgewahrt werden.
- Ab und zu den festen Sitz der Schrauben überprüfen.

Transport des Bio Force:

Wir empfehlen zwei Personen um das Gerät zu transportieren.

Greifen Sie den Rahmen von hinten und stellen Sie ein Bein auf die untere Querstange (wie in Abbildung 1) um das Gerät zu kippen. Kippen Sie das Gerät nur soweit nach hinten, bis beide Rollen auf dem Boden aufsetzen.

Lassen Sie das Gerät langsam ab, indem Sie es oben greifen und einen Fuß zur Stabilisierung wieder auf die untere Querstange stellen.



Abbildung 1





Abbildung 2

WICHTIG

Bitte lesen Sie diese Anleitung bevor Sie mit dem Training beginnen.

WICHTIG: Zu Beginn Ihres Trainings sollten Sie einen Arzt aufsuchen, speziell bei:

- Bluthochdruck
- Asthma
- Herzproblemen
- Häufige Schwindelanfälle
- Atemlosigkeit bereits nach geringen Anstrengungen
- Arthritis oder andere Knochenprobleme
- Wenn Sie Schmerzen oder eine Spannung in der Brust verspüren, hohen Puls oder Atemprobleme, hören Sie sofort mit Ihrem Training auf und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangerschaft
- Gleichgewichtsstörungen

oder wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, welche den Puls beeinflussen

Die Gewichteeinstellung auf den Schwingarmen ist in amerikanischen Pfund dargestellt. Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen den Vergleichswert in Kilogramm an.

UMRECHNUNGTABELLE:

Amerikanische **Pfund**	Entspricht ca in **Kg**
5	2,27
10	4,54
15	6,81
20	9,08
25	11,35
30	13,62
35	15,89
40	18,16
45	20,43
50	22,07
55	24,97
60	27,24
65	29,51
70	31,78
75	34,05
80	36,32
85	38,59
90	40,86
95	43,13
100	45,40
105	47,23
110	49,94

Trainingsphase

Egal was für ein Training Sie planen, ob Ausdauer- oder Krafttraining - es sollte immer aus den folgenden drei Bausteinen bestehen.

Aufwärmen

Um Verletzungen zu vermeiden und das Maximum aus Ihrem Training herauszuholen, empfehlen wir vor jedem Training sich mit den Übungen (siehe Seite 40) aufzuwärmen. Das Aufwärmen sollte Ihre Muskeln auf die kommende Belastung vorbereiten. Beginnen Sie mit einem 5 - 10 minütigen leichten Ausdauertraining (wie z.B. Laufen) um Ihrem Pulsschlag zu erhöhen. Ihr Aufwärmen sollte Sie nur leicht belasten.

Muskelaufbau oder Cardiotraining

Nach Ihrer Aufwärmphase sollte je nach verfolgtem Ziel entweder ein Krafttraining mit dem Bio Force™ oder ein Cardiotraining folgen. Egal welches Training Sie verfolgen, achten Sie darauf, dass es Ihrem aktuellen Fitnessstand entspricht und Sie es konstant in regelmäßigen Abständen durchführen.

In den ersten Wochen werden Sie in einigen Muskelpartien Muskelkater bekommen. Das ist ganz normal und wird nach ein paar Tagen wieder verschwunden sein. Wenn Sie zu große Schmerzen bekommen, oder die Schmerzen lange anhalten, haben Sie evtl. Ihr Training zu schnell angegangen oder lassen dem Körper zwischen den Trainingseinheiten zu wenig Zeit zur Erholung.

Abwärmen und Dehnen

Ihr Training sollte mit einem Abwärmen beendet werden. Das Abwärmen sollten aus einem 5 - 10 minütigem leichten Ausdauertraining oder anschließendem Dehnen, wie Armkreisen, Beinschwingen, o. a.bestehen. Siehe Seite 40 und 41 für Dehnübungen.

Wann trainieren?

Sie sollten Ihr Training nach Ihren persönlichen Bedürfnissen ausrichten. Es ist wichtig das Training so zu legen, dass die Chance auf eine Unterbrechung möglichst gering gehalten wird.

Sie sollten nicht bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit oder hohen Temperaturen trainieren. Des Weiteren sollten Sie nach dem Essen eine zweistündige Pause einhalten.
Hitze und/oder Dehydrierung können körperliche Folgen haben.

Messen Sie Ihren Puls

Messen Sie Ihren Puls innerhalb von 5 Sekunden nach Ihrer Übung, da er bei Nichtbelastung schnell wieder abfällt. Zählen Sie 10 Sekunden lang Ihre Herzschläge und multiplizieren Sie es mit 6 um Ihren Puls/Minute zu erhalten.

Zielpuls

Die Zielvorgabe für gesunde Personen im Ausdauerbereich liegt generell bei ca. 60 bis 85 Prozent des Maximalpulses. Aber bedenken Sie, dass wenn Sie außer Form sind ein wesentlich geringerer Puls ebenfalls entsprechende Effekte bewirken kann. Sie können folgende Formel verwenden, um Ihren Zielpuls zu berechnen.

Trainingszielpuls = (220 - Alter) x % Zielpuls

Bei dieser Kalkulation ergibt ein 70% Zielpuls für eine 40 Jahre alte Frau (220 - 40) x 70% oder 126. Das bedeutet, dass Sie um einen Zielpuls von 70% zu erreichen 126 Schläge pro Minute benötigt.

Die oben angegebenen Vorschläge sind Richtlinien. Leute mit jeglichen Arten von Krankheiten oder Beschwerden sollten diese Formel mit Ihrem Arzt besprechen.

Kleidung

Alle Übungskleidung sollte elastisch sitzen und entsprechende Übungsfreiheit gewähren.

Tragen Sie niemals Kleidung aus Gummi oder Plastik, welche die Atmung und Zirkulation der Haut verhindern. Dies kann zu einem kritischen Anstieg der Körpertemperatur führen.

Tragen Sie bequeme Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle wie z.B. Laufschuhe.

Tipps um am Ball zu bleiben

1. Entwerfen Sie einen individuellen Plan und schreiben Sie ihn nieder.

2. Setzen Sie sich realistische Ziele.

3. Führen Sie über Ihre Fortschritte Buch und halten Sie dieser aktuell.

4. Notieren Sie sich ebenfalls Gewicht- oder den Prozentanteil Ihres Körperfetts.

5. Minimieren Sie das Verletzungsrisiko indem Sie vor jedem Training eine Aufwärm- und nach jedem Training eine Abwärmphase einbauen.

FINNLO BIO FORCE™ SYSTEM

Das Bio Force™ System ist mehr als ein reines Kraftgerät; es ist ein Ganzkörpertrainingsgerät. Es ist ein "Fit fürs Leben"-Gerät, welches mit einem gesunden Lebensstil Hand in Hand geht.

Heutzutage empfehlen gute Fachleute ein kombiniertes Programm aus Kraft- und Ausdauertraining für ein ausgewogenes Fitnessprogramm. Durch Ausdauertraining stärkt man sein Herzkreislaufsystem, was zu mehr Ausdauer führt und dabei hilft Gewicht zu verlieren. Krafttraining führt zu mehr magerer Muskelmasse, welche den Stoffwechsel des Körpers unterstüzt.
Und letztendlich wissen wir alle, dass ein gesunder Ernährungsplan sehr wichtig für ein ausgewogenes Fitnessprogramm ist.

Das Bio Force™ System ist für die Erreichung eines ausgewognen Fitnessprogrammes ausgelegt.
Das System besteht aus drei Teilen:

1. Krafttraining. Das Bio Force™ wurde entwickelt um die obere und untere Körperpartie zu stärken. Wir empfehlen 3 mal die Woche für mindestens 30 Minuten zu trainieren. Allerdings hängt die Trainingsdauer und Frequenz von Ihrem aktuellen Fitnesszustand und den angestrebten Zielen ab.

2. Ausdauertraining. Bio Force™ empfiehlt ein regelmäßiges und moderates Ausdauerprogramm. Man kann ein effektifes Cardiotraining durch eine Vielzahl an Übungen wie z.B: Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren erreichen. Wir empfehlen 3 mal die Woche für mindestens 30 Minuten ein Ausdauertraining zu absolvieren. Sie können die Tage für Ihr Training am Bio Force™ und das Ausdauertraining einfach tauschen. Nochmals, die Trainingsdauer und Frequenz Ihres Trainingsplanes hängt von Ihrem aktuellen Fitnesszustand und Ihrem angestrebten Ziel ab. Siehe die Seiten 83 bis 85 für das entsprechendes Ausdauertraining.

3. Ernährung. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und versuchen Sie möglichst viel Protein (Eiweiß), Obst, Gemüse und eine Kombination aus leichten und schweren Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Protein finden Sie z.B. in Milchprodukten, Eiern, Fleisch, Fisch etc. Leichte Kohlenhydraten sind schnelle Energieträger wie z.B. Obst, schwere Kohlenhydrate geben Ihre Energie über einen längeren Zeitraum ab, z.B. Nudeln, Kartoffeln oder Haferflocken. Vermeiden Sie möglichst fettige, zuckerhaltige und kalorienreiche Nahrungsmittel wie z.B. Süßigkeiten oder Alkohol.

FINNLO BIO FORCE™ TRAINING

WICHTIGE ÜBUNGS- UND SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen Sie die Anleitung komplett durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Folgen Sie genau den gegebenen Anweisungen um ein falsches Training zu vermeiden.

2. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.

3. Evtl. können Sie anfangs nicht alle Sätze und Wiederholungen ausführen. Wenn Sie eine Ermüdung in Ihren Muskeln spüren oder nicht mehr in der Lage sind, die Übungen sauber auszuführen, sollten Sie das Gewicht verringern.

4. Führen Sie über Ihre Sätze und Wiederholungen Buch. Sie werden über Ihre schnellen Fortschritte überrascht sein. In wenigen Wochen werden Sie bereits in der Lage sein, alle vorgegebenen Übungen und Wiederholungen auszuführen.

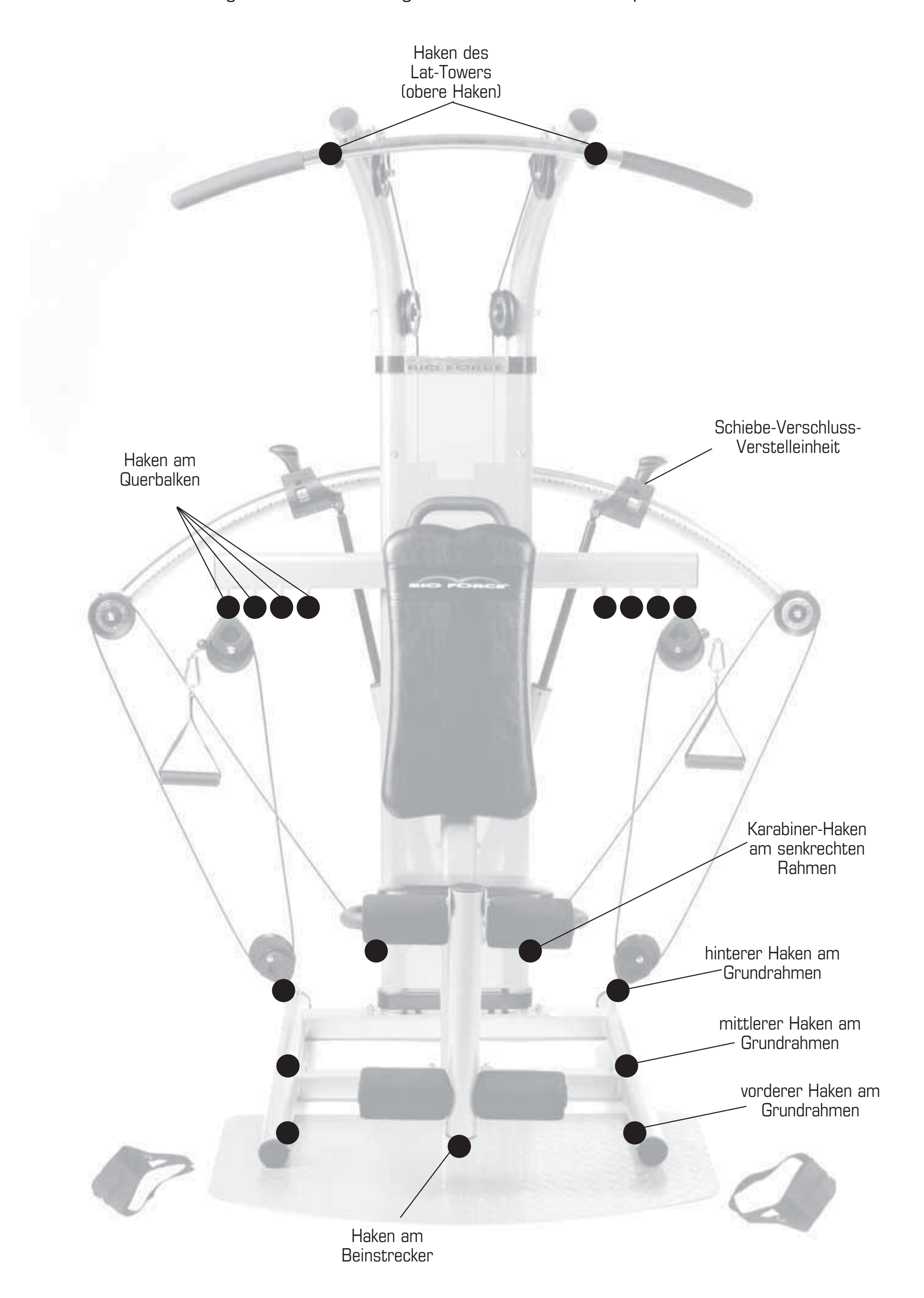
5. Steigern Sie sich langsam. Wenn Sie nach dem Training Schmerzen haben oder müde sind, ist Ihre Trainingsintensität zu hoch. Sehr gute Ergebnisse können auf einem Level erzielt werden, welches Sie zwar beansprucht, aber nicht erschöpft.

6. Es ist wichtig, dass Sie wissen, wie Sie richtig und sicher trainieren. Diese Sicherheitspunkte sind zu Ihrem Vorteil und sollten daher strikt befolgt werden, um das Beste aus Ihrem Training herauszuholen und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

7. Sie sollten nach ein bis zwei Wochen bereits die ersten Ergebnisse sehen.

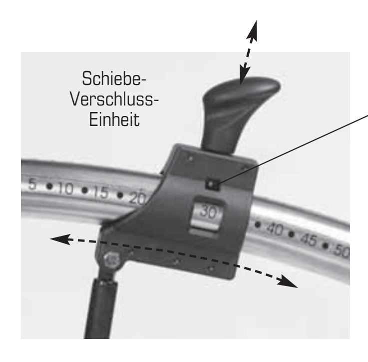
Bio Force™ Rollenposition

Das Bio Force™ verwendet ein Prinzip aus Seilen, Rollen und Karabiner-Haken, um über 100 effiziente Übungen zu ermöglichen. Unten finden Sie ein Diagramm mit den möglichen Rollen- und Hakenpositionen.



Wir empfehlen vor dem Training die komplette Anleitung durchzulesen.

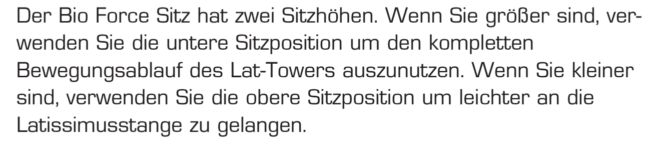
Widerstandsanpassung mit dem Schiebe-Verschluss-Mechanismus



Widerstands-
anzeige zeigt
Rot bei
Verschluss

Um den Widerstand zu verstellen bedarf es nur Sekunden. Ziehen Sie die Schiebe-Verschluss-Einheit nach oben, um Sie zu entriegeln. Halten Sie den Handkopf nach oben und verschieben ihn zum gewünschten Punkt - Halteknopf senken und damit verriegeln. Stellen Sie sicher, dass der Verschlussmechanismus in der neuen Position eingerastet ist. Um sicher zu gehen überprüfen Sie, ob die Widerstandsanzeige "rot" anzeigt = verschlossen.

Einstellung des Sitzes



Der Bio Force Sitz hat zwei Sitzhöhen. Wenn Sie größer sind, verwenden Sie die untere Sitzposition um den kompletten Bewegungsablauf des Lat-Towers auszunutzen. Wenn Sie kleiner sind, verwenden Sie die obere Sitzposition um leichter an die Latissimusstange zu gelangen.



Wenn Sie die Sitzposition verändern wollen, müssen Sie lediglich den langen Bolzen entfernen und den Sitz nach oben heben, um Ihn von der Halterung zu lösen. Setzen Sie den Sitz auf dem Positionierungsbolzen der gewünschten Position auf, verriegeln Sie ihn wieder mit dem langen Bolzen. ***Benutzen Sie den Sitz nicht, solange der lange Sicherungsbolzen nicht angebracht ist.***



Justierung des Beinstreckers

Die untere, gepolsterte Stange des Beinstreckers hat 4 Einstellpositionen. Diese sind zum Anpassen der Beinlänge.

Um die untere Stange zu verstellen, müssen Sie eine Abdeckkappe entfernen. Schieben Sie das Polster auf dieser Seite nach außen. Ziehen Sie nun die Stange mit dem verbleibenden Polster aus seiner Position und in die neue Position. Schieben Sie das Polster sowie anschließend die Abdeckkappe wieder auf die Stange. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckkappe sicher auf dem Rohr sitzt.



ERIC LICHTER
Zertifizierter Fitnesstrainer für Profi-Athleten

"Wenn Sie konsequent trainieren, werden Sie mit Bio Force Ihre Fitnessziele garantiert erreichen".

EINLEITUNG:

Jeder Fitnessplan besteht aus drei Teilen: Krafttraining, richtige Ernährung und Ausdauertraining. Jeder Teil davon ist für den Erfolg wichtig. Wenn Sie einen der Teile vernachlässigen werden Sie nicht die Erfolge sehen, nach welchen Sie streben. Der "8-Wochenplan" beinhaltet alle drei Komponenten.

FANGEN SIE AN:

Beachten Sie, dass wir uns nicht zu lange mit dem Körpergewicht auseinandersetzen werden. Das liegt an der Tatsache, dass das Körpergewicht uns nicht immer die ganze Wahrheit sagt. Es ist eine Tatsache, dass Fett mehr wiegt als Muskelmasse, aber Muskelmasse ist schlanker als Fett.

So können Sie schlanker werden und den Traumkörper bekommen, welchen Sie schon immer haben wollten, ohne jedoch Gewicht zu verlieren. Das liegt daran, dass Sie Fett durch Muskeln tauschen. Daher sind Zentimeter eine bessere Maßeinheit. Noch einfacher ist es daran zu erkennen, wie sich Ihre Kleidergröße ändern wird.

Haben Sie Ihr Bild aufgenommen und sich Ihre Maße notiert? Bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf. ***In 8 Wochen werden Sie von den Unterschieden überrascht sein.***

SCHRITT EINS:
KRAFTTRAINING MIT DEM BIO FORCE™

Der erste Teil des Bio Force-Systems ist Krafttraining. Die Vorteile von Krafttraining sind sicher bekannt ... aber falls Sie es vergessen haben ... hier sind einige interessante Fakten (Douglas Brooks, MS, Trainings- Physiologe):

- **Fettverbrennung, Gewichtskontrolle, Gewichtserhaltung**

  Krafttraining formt einen schlankeren Körper. Eine erhöhte Muskelmasse verbrennt mehr Kalorien. Ihr Körper arbeitet mit einem höheren Stoffwechsel und daher ist es einfacher Gewicht zu verlieren oder zu halten.

- **Erhöhter Stoffwechsel**

  Wenn Sie viel Muskelmasse besitzen “verbrennt” Ihr Körper mehr Kalorien, da die Energie zur Arbeit verwendet wird.

- **Erhöhte Kalorienverbrennung während des Trainings.**

  Jede Aktivität, wie z.B. Krafttraining verbrennt Kalorien.

- **Erhöhte Kalorienverbrennung nach dem Training.**

  Krafttraining erhöht den Kalorienverbrauch (Stoffwechsel) erheblich 30 bis 60 Minuten nach dem Training oder noch länger.

- **Reduzierung des zu hohen Blutdrucks**

  Wenn Sie erhöhten Blutdruck haben ist es ratsam, den Widerstand zu veringern und die Widerholungszahl auf 15- 20 zu steigern. Eine Diät und Training kann den Blutdruck senken. Lassen Sie Ihren Blutdruck von einem Artz überprüfen.

- **Einen stärkeren Körper, der weniger anfällig für Verletzungen ist**

  Stärkere Muskeln erhöhen die Dicke und Stärke der Sehnen (die Muskeln mit den Knochen verbinden). Stärkere Muskeln lassen Sie besser trainieren und die Wahrscheinlichkeit auf Muskel- oder Sehnenverletzungen reduzieren.

- **Persönliche körperliche Unabhängigkeit**

  Viele Leute verlieren Ihre “Mobilität” da Sie zu schwach sind sich selbst zu bewegen. Starke Personen fühlen sich körperlich besser.

- **Bessere Haltung**

  Stärke und Flexibilität sind der Schlüssel, um die Körperhaltung zu verbessern. Sie werden besser aussehen und sich besser fühlen.

- **Verbessertes körperliches Erscheinungsbild**

  Krafttraining wird Ihr Aussehen verändern. Wenn Sie nicht glauben, dann vergleichen Sie einen Läufer, welcher nur seine Ausdauer trainiert mit einem Athleten, welcher sowohl Krafttraining als auch Ausdauertraining ausübt.

- **Verbessertes Selbstvertrauen**

  Sie fühlen Sich stark, sind stark und denken auch Sie sind stark. Und Sie werden stark sein!

SCHRITT ZWEI:
RICHTIGE ERNÄHRUNG

Das beste Krafttraining dieser Welt kann eine schlechte Ernährung nicht wegmachen. Wenn Sie wirklich in die beste Form Ihres Lebens kommen möchten, müssen Sie Ihrem Körper den nötigen "Treibstoff" liefern.

SCHRITT DREI:
AUSDAUERTRAINING

Und last but not least - Das Ausdauertraining des Bio Force- Systems. Indem Sie Ihren Puls nur ein paar Mal die Woche erhöhen, verbessern Sie Ihre Ausdauer, verbrennen Kalorien und tragen einen wesentlichen Teil zu Ihrem Erfolg bei. Am Ende dieser Anleitung finden Sie eine umfangreiche Liste mit Ausdauerübungen. Für die Dauer des 8-Wöchigen-Programms sollten Sie vier mal die Woche ein 20 minütiges Ausdauertraining wie unten beschrieben absolvieren.

8 Wochen Trainingsplan

Der folgende Trainingsplan besteht aus 32 Trainingseinheiten. Sie sollten vier Mal die Woche für acht Wochen lang am Bio Force trainieren. Machen Sie zwischen den Trainingstagen Pause.

Wenn Sie jetzt mit dem Bio Force Trainingsplan beginnen, verwenden Sie zuerst einen geringen Widerstand und steigern Sie diesen langsam. Woher wissen Sie, welches Gewicht für Sie in Ordnung ist? Ganz einfach ... wenn Sie trainieren sollten Ihre Muskeln nach der 15 Wiederholung Ermüdung verspüren. Wenn die Muskeln am Ende noch nicht ermüdet sind, verwenden Sie einen zu geringen Widerstand ... und wenn Sie keine 15 Wiederholungen schaffen, ist der Widerstand für den Anfang zu groß. Sehen Sie auf Seite 29 wie leicht Sie den Widerstand mit dem Schiebe-Verschluss-Mechanismus verstellen können.

Jetzt gehts los! Hier sind die 32 unterschiedlichen Bio Force™ Trainingspläne. Jeder beinhaltet eine Liste mit Übungen. Die erste Zahl bei jeder Übung ist die Anzahl der "Sätze", welche Sie ausführen sollen. Die nächste Zahl repräsentiert die "Wiederholungen" jedes Satzes. Das bedeutet im ersten Trainingsplan #1, 15 Kniebeugen ist gleich 1 kompletter Satz. Und davon sollten Sie drei Sätze machen.

Nach Beendigung Ihres Bio Force™-Trainings, sollten Sie anschließend noch 20 Minutem leichtes Ausdauertraining zum Abwärmen anhängen.

Auch sei nochmals darauf hingewiesen, dass das Auf- und Abwärmen zu jedem professionellen Training gehört.

Beispiel: 2 x 15 + 15 bedeutet:
15 Wiederholungen zur rechten Seite und 15 Wiederholungen zur linken Seite

WOCHE EINS

TRAINING #1 (45 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kniebeugen - 3 Sätze je 15 Widerholungen (3 x 15)
- Bankdrücken sitzend - 3 x 15
- Kniebeugen einbeinig - 2 x 15
- Schrägbankdrücken - 2 x 15
- Beinstrecker sitzend - 2 x 15
- Fliegende - 2 x 15
- Latziehen (vorne) - 3 x 15
- Trizepsdrücken stehend - 3 x 15
- Bauch Crunches - 2 x 15 – Anspannung für 2 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 2 x 15 + 15

TRAINING #2 (45 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kreuzheben - 3 x 15
- Schulterpresse sitzend - 3 x 15
- Beinstrecker - 3 x 15 + 15
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 3 x 15
  3 Sätze je 15 für jede Übung (3 x 15 + 15 + 15)
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 3 x 10 + 10 + 10
- Bizepscurls stehend - 3 x 15
- Wadenheben - 3 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 3 x 15

TRAINING #3 (45 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kniebeugen einbeinig - 3 x 15 + 15
- Bankdrücken einarmig - 3 x 15 + 15
- Beinstrecken einbeinig sitzend - 3 x 15 + 15
- Schrägbankdrücken einarmig - 3 x 15 + 15
- Stehendes Rudern - 3 x 15
- Latziehen mit Untergriff - 2 x 15
- Trizepsstrecken überkopf sitzend - 2 x 15
- Bauch Crunches - 2 x 15 – Anspannung 2 Sekunden halten
- Seitliche Crunches - 2 x 15 + 15

TRAINING #4 (45 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kreuzheben - 4 x 15
- Schulterdrücken einarmig - 4 x 15 + 15
- Bein-Curls - 4 x 15 + 15
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 15 + 15 + 15
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 3 x 10 + 10 + 10
- Bizepscurls stehend - 3 x 15
- Wadenheben - 3 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 3 x 15

WOCHE ZWEI

TRAINING #5 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kniebeugen- 4 x 15
- Bankdrücken - 4 x 15
- Beinstrecken einbeinig sitzend - 2 x 12
- Schrägbankdrücken - 2 x 12
- Beinstrecker sitzend - 2 x 12
- Fliegende - 2 x 12
- Latzug zur Brust - 4 x 12
- Stehendes Trizepsdrücken - 4 x 15
- Bauch Crunches - 3 x 15 – Anspannung 2 Sekunden halten
- Seitliche Crunches - 3 x 15 + 15

TRAINING #6 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 4 x 15
- Schulterdrücken - 4 x 15
- Beincurls - 4 x 15 + 15
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 15 + 15 + 15
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 3 x 10 + 10 + 10
- Bizepscurls stehend - 4 x 15
- Wadenheben - 3 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 4 x 15

TRAINING #7 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen einbeinig - 4 x 15 + 15
- Bankdrücken einarmig - 4 x 15 + 15
- Beinstrecker einbeinig sitzend - 2 x 15 + 15
- Schrägbankdrücken einarmig - 2 x 15 + 15
- Rudern stehend - 4 x 15
- Latziehen mit Untergriff - 4 x 15
- Trizepsstrecken überkopf - 4 x 15
- Bauch Crunches - 3 x 15 – Anspannung für 2 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 3 x 15 + 15

TRAINING #8 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 4 x 15
- Schulterdrücken einarmig - 4 x 15 + 15
- Bein-Curls - 4 x 15 + 15
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 15+15+15
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 4 x 10 + 10 + 10
- Bizepscurls stehend - 4 x 15
- Wadenheben - 3 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 4 x 15

WOCHE DREI

TRAINING #9 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen - 4 x 12
- Bankdrücken - 4 x 12
- Kniebeugen einbeinig - 2 x 12
- Schrägbankdrücken - 2 x 12
- Beinstrecker sitzend - 2 x 12
- Fliegende- 2 x 12
- Hüftbeugen liegend - 3 x 10 + 10
- Latzug zur Brust - 4 x 12
- Trizepsdrücken stehend - 4 x 12
- Bauch Crunches - 3 x 12 – Anspannung für 3 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 3 x 12 + 12

TRAINING #10 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 4 x 12
- Schulterdrücken - 4 x 12
- Bein-Curls - 4 x 12 + 12
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 12 + 12 + 12
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 4 x 8 + 8 + 8
- Stehende Bizepscurls - 4 x 12
- Wadenheben - 4 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 4 x 12

TRAINING #11 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen einbeinig - 4 x 12 + 12
- Bankdrücken einarmig - 4 x 12 + 12
- Beinstrecker sitzend einbeinig - 2 x 12 + 12
- Schrägbankdrücken einarmig - 2 x 12 + 12
- Rudern stehend - 4 x 12
- Latziehen mit Untergriff - 4 x 12
- Trizepsstrecken überkopf - 4 x 12
- Bauch Crunches - 2 x 12 – Anspannung für 2 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 2 x 12 + 12
- stehendes Seitbeugen - 2 x 12 + 12

TRAINING #12 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 4 x 12
- Schulterdrücken einarmig - 4 x 12 +12
- Bein-Curls - 4 x 12 +12
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 12 + 12 + 12
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 3 x 10 + 10 + 10
- einarmiges Rudern stehend - 4 x 12
- Bizepscurls - 4 x 12
- Wadenheben - 4 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 4 x 12

WOCHE VIER

TRAINING #13 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen - 4 x 12
- Bankdrücken - 4 x 12
- Kniebeugen einbeinig - 2 x 12+12
- Beinstrecker sitzend - 2 x 12
- Fliegende - 2 x 12
- Latzug zur Brust - 4 x 12
- Trizepsdrücken stehend - 4 x 12
- Bauch Crunches - 4 x 12 – Anspannung 4 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 2 x 12 + 12

TRAINING #14 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 4 x 12
- Schulterdrücken sitzend - 4 x 12
- Bein-Curls - 4 x 12 + 12
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 10 + 10 + 10
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 4 x 10 + 10 + 10
- Bizepscurls - 4 x 12
- Wadenheben - 4 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 4 x 12

TRAINING #15 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- einbeinige Kniebeugen - 4 x 12 + 12
- einarmiges Bankdrücken - 4 x 12 + 12
- Beinstrecker einbeinig - 2 x 12 + 12
- negativ Bankdrücken - 2 x 12 + 12
- Rudern stehend - 4 x 12
- Latzug mit Untergriff - 4 x 12
- Trizepsstrecken überkopf - 4 x 12
- enges Bankdrücken - 2 x 12
- Bauch Crunches - 2 x 12 – Anspannung für 3 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 2 x 12 + 12
- stehendes Seitbeugen - 2 x 12 + 12

HINWEIS: Wenn Sie mit dem Training #16 anfangen, werden Sie bemerken, dass Sie “SUPER SÄTZE”

machen müssen. Was ist ein "SUPER SATZ"? Es ist einfach eine Kombination aus zwei Übungen, welche ohne Pause hintereinander ausgeführt werden. Z.B. müssen Sie in Training # 16 einen SUPER SATZ mit Bizepscurls und Hammercurls absolvieren. Sie machen 4 Sätze Bizepscurls (je 12 Widerholungen) und gleich anschließend ohne Pause 4 Sätze Hammercurls (8 Widerholungen pro Seite).

TRAINING #16 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kreuzheben - 4 x 12
- einarmiges Schulterdrücken - 4 x 12 + 12
- Bein-Curls - 4 x 12 + 12
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 4 x 10 + 10 + 10
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 4 x 10 + 10 + 10
- SUPER SATZ
  - Bizepscurls - 4 x 12
  - Hammercurls - 4 x 8
- Wadenheben - 4 x 10 + 10 + 10 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 4 x 12

WOCHE FÜNF

TRAINING #17 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- SUPER SATZ
  - Kniebeugen - 5 x 8
  - Kniebeugen einbeinig - 5 x 8
- SUPER SATZ
  - Bankdrücken - 5 x 8
  - Fliegende - 5 x 8
- SUPER SATZ
  - Beinstrecker sitzend - 2 x 8
  - stehende Abduktorenübung - 2 x 8
- SUPER SATZ
  - Latziehen zur Brust - 5 x 8
  - Trizepsdrücken - 5 x 8
  - enges Bankdrücken - 5 x 8
- Bauch Crunches - 4 x 10 – Anspannung für 4 Sekunden halten
- Schräge Crunches mit Drehung - 4 x 10 + 10

TRAINING #18 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- Kreuzheben - 5 x 8
- Schulterdrücken - 5 x 8
- Bein-Curls - 5 x 8 + 8
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 5 x 8 + 8 + 8
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 5 x 8 + 8 + 8
- Bizepscurls - 5 x 8
- Wadenheben - 5 x 8 + 8 + 8 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 5 x 8

TRAINING #19 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)
- SUPER SATZ
  - Kniebeugen - 5 x 8
  - Kniebeugen einbeinig - 5 x 8 + 8
- SUPER SATZ
  - Bankdrücken - 5 x 8
  - Bankdrücken einarmig - 5 x 8 + 8
- SUPER SATZ
  - Beinstrecker sitzend - 2 x 8
  - Bein-Curls - 2 x 8
- SUPER SATZ
  - Schrägbankdrücken einarmig - 2 x 8 + 8
  - Rudern stehend einarmig - 2 x 8 + 8
- SUPER SATZ
  - Latzug mit Untergriff - 5 x 8
  - Trizepsdrücken - 5 x 8
- Bauch Crunches - 3 x 10 – Anspannung für 4 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 2 x 10 + 10

TRAINING #20 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 5 x 8
- Schulterdrücken einarmig - 5 x 8 + 8
- Bein-Curls - 5 x 8 + 8
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 5 x 8 + 8 + 8
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 3 x 8 + 8 + 8
- Bizepscurls - 5 x 8
- Wadenheben - 5 x 8 + 8 + 8 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 5 x 8

WOCHE SECHS

TRAINING #21 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- SUPER SATZ
  - Kniebeugen einbeinig - 5 x 8 + 8
  - Kniebeugen - 5 x 8
- Kniebeugen - 1 x ? – Machen Sie in einem Satz 45 Sekunden lang so viele Widerholungen wie Sie schaffen
- SUPER SATZ
  - Bankdrücken einarmig - 5 x 8
  - Bankdrücken - 5 x 8
- Bankdrücken - 1 x ? – Machen Sie in einem Satz 45 Sekunden lang so viele Widerholungen wie Sie schaffen
- Beinstrecker sitzened - 2 x 8
- SUPER SATZ
  - Fliegende - 5 x 8
  - Latzug zur Brust - 2 x 8
- Latzug - 1 x ? – Machen Sie in einem Satz 45 Sekunden lang so viele Widerholungen wie Sie schaffen
- Bauch Crunches - 4 x 10 – Anspannung für 5 Sekunden halten
- Schräge Crunches - 2 x 10 + 10
- Seitbeugen im Stehen - 2 x 12 + 12

TRAINING #22 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 5 x 8
- Schulterdrücken - 5 x 8
- Bein-Curls - 5 x 8 + 8
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 5 x 8 + 8 + 8
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 5 x 8 + 8 + 8
- Bizepscurls - 5 x 8
- Wadenheben - 5 x 8 + 8 + 8 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 5 x 8

TRAINING #23 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- SUPER SATZ
  - Kniebeugen einbeinig- 4 x 8, 1 x 12
  - Kniebeugen - 4 x 8, 1 x 12
- SUPER SATZ
  - Bankdrücken einarmig - 4 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
  - Bankdrücken - 4 x 8, 1 x 12
- SUPER SATZ
  - Beinstrecker sitzend - 2 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
  - Bein-Curls - 2 x 8, 1 x 12
- SUPER SATZ
  - Schrägbankdrücken - 1 x 8, 1 x 12
  - Rudern stehend - 1 x 8, 1 x 12
- SUPER SATZ
  - Latzug mit Untergriff - 3 x 8, 1 x 12
  - Trizepsstrecken überkopf - 3 x 8, 1 x 12
  - Bankdrücken mit engem Griff - 3 x 8, 1 x 12
- SUPER SATZ
  - Bauch Crunches - 3 x 8, 1 x 12 – Anspannung 4 Sekunden halten
  - Schräge Crunches - 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12

TRAINING #24 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 3 x 8, 1 x 12
- Schulterdrücken einarmig - 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- Bein-Curls - 1 x 8 + 8, 3 x 6 + 6
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- SUPER SATZ
  - Bizepscurls - 3 x 8, 1 x 12
  - Hammercurls - 3 x 8, 1 x 12
- Wadenheben - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 3 x 8, 1 x 12

WOCHE SIEBEN

TRAINING #25 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- SUPER SATZ
  - Kniebeugen einbeinig - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
  - Kniebeugen - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER SATZ
  - Bankdrücken einarmig - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
  - Bankdrücken - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER SATZ
  - Beinstrecker sitzend - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
  - Bein-Curls - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
- SUPER SATZ
  - Fliegende - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
  - Latzug zur Brust - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER SATZ
  - Bankdrücken mit engem Griff - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
  - Trizepsstrecken überkopf - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER SATZ
  - Bauch Crunches - 2 x 10 , 2 x 15, 1 x 20 – Anspannung 5 Sekunden halten
  - Schräge Crunches - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

TRAINING #26 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Schulterdrücken - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Bein-Curls - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Bizepscurls - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Wadenheben - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

TRAINING #27 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen einbeinig - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Bankdrücken einarmig - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Beinstrecker einbeinig - 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Schrägbankdrücken einarmig - 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- SUPER SATZ
  - Rudern stehend - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
  - Latzug mit Untergriff - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPER SATZ
  - Trizepsstrecken überkopf - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
  - Bankdrücken mit engem Griff - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPER SATZ
  - Bauch Crunches - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20 – Anspannung für 4 Sekunden halten
  - Schräge Crunches - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20

TRAINING #28 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Schulterdrücken einarmig - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Bein-Curls - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20
- Bizepscurls - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Wadenheben - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20

WOCHE ACHT

TRAINING #29 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, x 15
- Bankdrücken - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Beinstrecker sitzend - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Fliegende - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Latzug zur Brust - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Trizepsdrücken - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Bauch Crunches - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Schräge Crunches - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRAINING #30 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Schulterdrücken - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Bein-Curls - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Schulterziehen, Seitheben und Frontheben stehend - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Bizepscurls - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Wadenheben - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Rückenstrecker - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

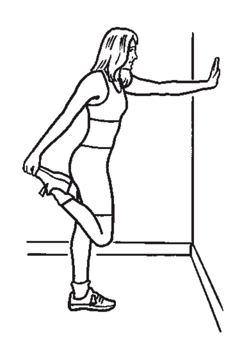
TRAINING #31 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kniebeugen einbeinig - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Bankdrücken einarmig - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Beinstrecken einbeinig - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Schrägbankdrücken einarmig - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Latzzug mit Untergriff - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Trizepsstrecken überkopf - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Bauch Crunches - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Seitheben stehend - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRAINING #32 (60 Sek. Pause zwischen den einzelnen Sätzen)

- Kreuzheben - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Schulterdrücken einarmig - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Bein-Curls - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Bizepscurls - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Wadenheben - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (Zehen nach innen / außen und gerade)
- Seated Spinal Extension - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15

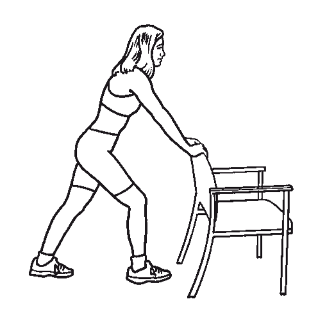
Wenn Sie diese Dehnprogramm durchführen, sollten Ihre Bewegungen langsam und flüssig sein. Die Position mit einer leichten Dehnung (kein Schmerz) für ca. 20 bis 30 Sekunden halten. Langsam und gleichmäßig Atmen. Die Luft während den Übungen nicht anhalten. Vergessen Sie nicht die Übungen für beide Seiten des Körpers durchzuführen.



1. Oberschenkel-Dehnung

Stehen Sie in der Nähe einer Wand, eines Stuhles oder eines anderen festen Gegenstandes. Verwenden Sie einen Arm um sich abzusützen. Winkeln Sie das gegenüberliegend Knie an und ziehen Sie Ihre Ferse Richtung Po. Greifen Sie zur Unterstüzung mit Ihrer freien Hand nach dem Fuß. Halten Sie Ihre Knie zusammen und ziehen Sie den Fuß vorsichtig an Ihren Po, bis Sie eine leichte Spannung im Oberschenkel fühlen. Sie müssen Ihren Po nicht mit den Fußspitzen berühren. Die Kniescheibe sollte gerade nach unten zeigen und vergessen Sie nicht Ihre Knie aneinander zu halten. (Das angewinkelte Knie nicht nach außen schwingen lassen.)

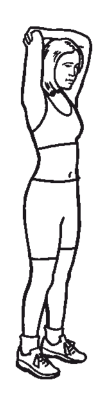
Für 20 bis 30 Sekunden halten. Mit dem anderen Bein durchführen.



2. Waden-Dehnung

Stehen Sie hüftbreit ca. eine Armlänge von einer Wand oder einem Stuhl entfernt. Halten Sie die Fußspitzen gerade, während Sie ein Bein nach vorne stellen und das andere Bein etwas zurücknehmen. Winkeln Sie das vordere Bein an und halten Sie das hintere ausgestreckt. Legen Sie Ihre Arme auf den Stuhl. Halten Sie Ihre Fußsohlen am Boden und lehnen Sie die Hüfte leicht nach vorne bis Sie eine leichte Spannung in Ihrer Wade spüre.

Für 20 bis 30 Sekunden halten. Mit dem anderen Bein durchfürhen.



3. Trizeps-Dehnen überkopf

Stehen Sie schulterbreit und gehen dabei leicht in die Knie. Strecken Sie einen Arm überkopf und winkeln Ihren Ellbogen an, sodass Ihr Arm nach unten zeigt. Drücken Sie mit der anderen Hand Ihren Ellbogen etwas nach hinten. Versuchen Sie dabei mit den Fingerspitzen Ihr Schulterblatt zu erreichen oder sogar noch weiter nach unten zu kommen. Halten Sie diese Position.

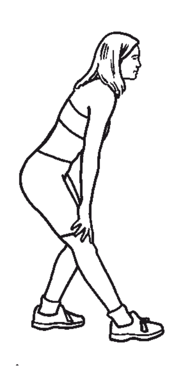
Für 20 bis 30 Sekunden halten. Mit dem anderen Arm durchführen.



4. Rücken-Dehnen

Stehen Sie schulterbreit und gehen Sie dabei leicht in die Knie. Nun von der Hüfte an nach vorne Beugen, sodass die Hände locker nach vorne hängen. Von der Taille an nun soweit nach vorne Strecken wie es geht.

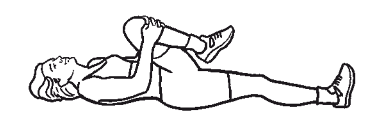
Für 20 bis 30 Sekunden halten. Auslockern und Widerholen.



5. Dehnen der Archillessehne

Stehen Sie schulterbreit. Stellen Sie ein Bein nach vorne und halten Sie die Fußsohle auf dem Boden. Stützen Sie sich leicht mit Ihren Armen auf dem Oberschenkel ab, winkeln Sie das hintere Knie an und lehnen Sie sich von der Hüfte an leicht nach vorne, bis Sie eine Spannung am hinteren Oberschenkel spüren. Stellen Sie sicher, dass Sie sich von der Hüfte an nach vorne lehnen, anstatt die Taille einzuknicken.

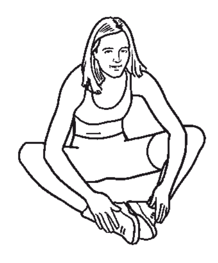
Für 20 bis 30 Sekunden halten. Mit der anderen Seite ausführen.



6. Po-, Hüfte und Unterkörper-Dehnung

Legen Sie sich entspannt mit dem Rücken auf den Boden. Winkeln Sie ein Knie an. Behalten Sie Ihre Schultern am Boden und greifen Sie Ihr angewinkeltes Bein mit beiden Händen und ziehen es Richtung Oberkörper. Sie sollten eine Dehnung in Ihren Hüften, Ihrem Unterkörper und Ihrem unteren Rücken spüren.

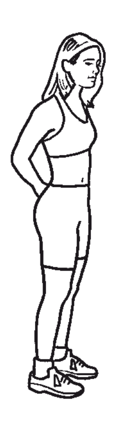
Für 20 bis 30 Sekunden halten. Mit der anderen Seite ausführen.



7. Dehnen der inneren Oberschenkel

Sitzenen Sie auf dem Boden und winkeln Sie Ihre Füße so an, dass Ihre Fußsohlen sich berühren. Platzieren Sie Ihre Ellbogen auf den Oberschenkeln. Lehnen Sie sich vorsichtig aus der Taille nach vorne und drücken Sie Ihre Oberschenkel mit den Ellbogen leicht nach unten. Sie sollten in den inneren Oberschenkeln eine Dehnung spüren.

Für 20 bis 30 Sekunden halten.



8. Schulter-Dehnen

Stehen Sie schulterbreit und gehen dabei leicht in die Knie. Lassen Sie Ihre Arme entspannt am Körper herabhängen. Spannen Sie Ihre Brust an und ziehen Sie Ihre Schultern zurück. Beugen Sie Ihre Ellbogen leicht an und verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken. Die Arme langsam ausstrecken, während Sie Ihre Hände nach oben bewegen. Ziehen Sie Ihre Hände soweit nach oben, bis Sie die Dehnung im Schulter- und Brustbereich spüren.

Für 20 bis 30 Sekunden halten. Arme wieder lockern und entspannen.

Entwickeln Sie Ihr Bio Force™ Training

Die Entscheidung über die Trainingsfrequenz (wie oft), die Dauer (wie lange) und die Intensität (wie stark) mit welcher Sie trainieren werden, werden Ihre Ergebnisse direkt beeinflussen.

Bevor Sie mit dem Training am Bio Force™ beginnen sollten Sie zuerst Ihren aktuellen Fitnesslevel bestimmen. Das Folgende sind Richtlinien, welche Sie zur Festlegungn Ihres Fitnesslevels verwenden können. Aber behalten Sie sich in Erinnerung, dass es nur Richtlinien sind. Sie müssen immer auf Ihren Körper hören. Fangen Sie mit einem für Sie angenehmen Pensum an.

Anfänger – Noch keine Trainingserfahrung oder bereits lange nicht mehr trainiert.

Fortgeschrittener – Sie trainieren seit drei Monaten oder mehr.

Profi– Sie trainieren bereits seit mehr als sechs Monaten.

Beine

1. Kniebeugen
2. Kniebeugen einbeinig
3. Ausfallschritt rückwärts
4. Beinstrecker sitzend
5. Beinstrecker einbeinig sitzend
6. Kreuzheben mit gestreckten Beinen
7. Kreuzheben
8. Bein-Curls
9. Wadendrücken
10. Wadendrücken Außen
11. Wadendrücken Innen
12. Kickbacks einbeinig
13. Beindrücken
14. Hüftbeugen stehend
15. Hüftstrecken stehend
16. Abduktorenübung stehend
17. Adduktorenübung stehend
18. Hüftstrecken liegend
19. Abduktoren- / Adduktorenübung liegend
20. Abduktoren- / Adduktorenübung liegend einbeinig
21. Beinpresse liegend
22. Beinpresse einbeinig liegend
23. Scherentritte
24. Wedeltritte
25. Hüftkreisen liegend
26. Hüftkreisen einbeinig liegend
27. Beinpresse einbeinig sitzend
28. Abduktorenübung einbeinig sitzend
29. Adduktorenübung einbeinig sitzend
30. Sprunggelenk laterale Rotation sitzend
31. Sprunggelenk mediale Rotation sitzend

BRUST & RÜCKEN

32. Bankdrücken
33. Bankdrücken einarmig
34. Schrägbankdrücken
35. Schrägbankdrücken einarmig
36. Fliegende
37. Fliegende einarmig
38. Fliegende auf der Schrägbank
39. Fliegende auf der Schrägbank einarmig
40. negatives Schrägbankdrücken
41. Bankdrücken mit engem Griff
42. Latzug zur Brust
43. Latzug nach vorne
44. Latzug zur Brust einarmig
45. Latzug zur Brust mit Untergriff
46. Latzug zur Brust mit Untergriff einarmig
47. Latzug mit neutralem Griff
48. Latzug mit neutralem Griff einarmig
49. Überzüge
50. Überzüge einarmig
51. Seitdrücken
52. Seitdrücken einarmig
53. Rudern stehend
54. Rudern stehend einarmig
55. Rudern stehend mit Obergriff
56. Rudern stehend mit Obergriff einarmig
57. Rudern stehend mit Untergriff
58. Rudern stehend mit Untergriff einarmig
59. Überzüge stehend

SCHULTERN

60. Schulterdrücken
61. Schulterdrücken einarmig
62. Schulterziehen (Shrugs)
63. Nackenziehen
64. Frontheben stehend
65. Frontheben stehend einarmig
66. Seitheben stehend
67. Seitheben stehend einarmig
68. Delta-Rudern stehend
69. Delta-Rudern einarmig
70. Cable Crossover
71. Frontheben sitzend
72. Frontheben sitzend einarmig
73. Seitheben sitzend
74. Seitheben sitzend einarmig
75. Handgelenk - Außenrotation
76. Handgelenk - Innenrotation
77. Schulterrotation nach oben
78. Rückenziehen
79. Schulter Außenrotation mit gestrecktem Arm
80. Schulter Innenrotation mit gestrecktem Arm

ARME

81. Bizeps-Curls
82. Bizeps-Curls einarmig
83. Hammer-Curls
84. Hammer-Curls einarmig
85. Bizeps-Curls mit Obergriff
86. Bizeps-Curls mit Obergriff einarmig
87. Bizeps-Curls mit gebogener Stange
88. Bizeps-Curls mit Obergriff an gebogener Stange
89. Konzentrations-Curls sitzend
90. Unterarm-Curls sitzend
91. Unterarm-Curls mit Obergriff sitzend
92. Trizepsstrecken überkopf
93. Trizepsstrecken überkopf einarmig
94. Trizepsdrücken
95. Trizepsdrücken mit Untergriff
96. getrenntes Trizepsdrücken
97. Trizepsdrücken einarmig
98. Trizepsdrücken einarmig mit Obergriff
99. Trizeps-Kickbacks einarmig
100. Trizeps-Kickbacks einarmig mit Untergriff
101. Trizeps-Kickback
102. Trizeps-Kickbacks mit Untergriff
103. Trizeps
104. Trizeps einarmig
105. Trizeps-Strecker gekreuzt

BAUCH & UNTERER RÜCKEN

106. Bauch Crunches
107. Schräge Crunches
108. Oberkörperdrehen stehend
109. Seitbeugen
110. Rückenstrecker sitzend



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäßmuskel, Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

1 KNIEBEUGEN

START: Stehen Sie mit sicherem Stand zum Gerät hin. Halten Sie die unteren Handgriffe auf Schulterhöhe.

BEWEGUNG: In die Knie gehen, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPS: Knie auf gleicher Höhe mit den Füßen halten. Gewicht auf den ganzen Fuß verteilen, nicht nur auf Zehen oder Fersen. Oberkörper während der kompletten Übung gerade halten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäßmuskel, Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

2 KNIEBEUGEN EINBEINIG

START: Stehen Sie im Ausfallschritt vor dem Gerät. Halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe.

BEWEGUNG: In die Knie gehen bis vorderer Oberschenkel parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäßmuskel, Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

3 AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS

START: Stehen Sie vor dem Gerät. Beine Hüftbreit. Halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe.

BEWEGUNG: Treten Sie mit einem Bein in den Ausfallschritt zurück bis der vordere Oberschenkel parallel mit dem Boden ist.

TIPPS: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






4 BEINSTRECKER

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und klemmen Sie Ihre Beine zwischen die Polster der Beinstreckereinheit.

BEWEGUNG: Knie ausstecken bis Beine fast gerade sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

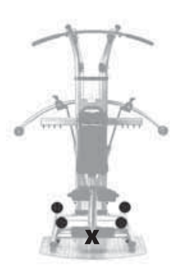
TIPPS: Auf einen aufrechte Position achten. Kniekehlen am Drehpunkt der Beinstreckereinheit halten. Beine nicht komplett durchstrecken.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: keine

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps (Beinstrecker)

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger




5 BEINSTRECKEN EINSEITIG

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und klemmen Sie ein Bein zwischen die Polster der Beinstreckereinheit.

BEWEGUNG: Knie ausstecken bis Bein fast gerade ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

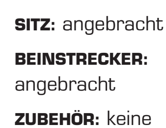
TIPPS: Auf eine aufrechte Position achten. Kniekehle am Drehpunkt der Beinstreckereinheit halten. Bein nicht komplett durchstrecken.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: keine

ROLLEN POSITION




BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps (Beinstrecker)

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi




6 KREUZHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN

START: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und greifen Sie die unteren Handgriffe zwischen den Beinen.

BEWEGUNG: Rücken und Hüfte durchstrecken. Stehen Sie aufrecht und drücken Sie die Handgriffe Richtung Hüften.

TIPPS: Armen und Beine durchgestreckt halten.
Bewegung erfolgt aus der Hüfte. Nicht in die Knie gehen. Rücken und Hals gerade halten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Beinbizeps, Gesäßmuskel, unterer Rücken

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: oberer und unterer Rücken, Gesäßmuskel, Oberschenkel, Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

7 KREUZHEBEN

START: Stehen Sie zum Gerät hin und greifen Sie die Latissimusstange von unten. Dabei in die Knie gehen und Rücken gerade halten.

BEWEGUNG: Hüfte und Rücken durchstrecken. Latissimusstange dabei in Hüfthöhe halten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme, Rücken und Hals während der Anspannung gerade halten. Beim Absetzen Hüften nach hinten schieben und Hohlkreuz vermeiden.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Beinbizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

8 BEIN-CURLS

START: Stehen Sie zum Gerät hin. Ein Oberschenkel drückt gegen das obere Polster des Beinstreckers. Mit dem Knöchel des gleichen Beines am unteren Polster einhaken.

BEWEGUNG: Bein anwinkeln, bis Unterschenkel parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Mit dem Oberkörper etwas nach vorne lehnen. Bein nicht komplett durchstrecken.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: keine



ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

9 WADENDRÜCKEN

START: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei zum Gerät.

BEWEGUNG: Fersen anheben und Gewicht auf Fußballen verlagern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Beine gerade halten. Zur Stabilisierung des Rückens die Bauchmuskeln anspannen. Auf aufrechte Position achten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






10 WADENDRÜCKEN AUßEN

START: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei etwas nach außen.

BEWEGUNG: Fersen anheben und Gewicht auf Fußballen verlagern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Beine gerade halten. Zur Stabilisierung des Rückens die Bauchmuskeln anspannen. Auf aufrechte Position achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






11 WADENDRÜCKEN INNEN

START: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei etwas nach innen.

BEWEGUNG: Fersen anheben und Gewicht auf Fußballen verlagern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Beine gerade halten. Zur Stabilisierung des Rückens die Bauchmuskeln anspannen. Auf aufrechte Position achten.

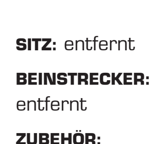
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

SITZ: entfernt

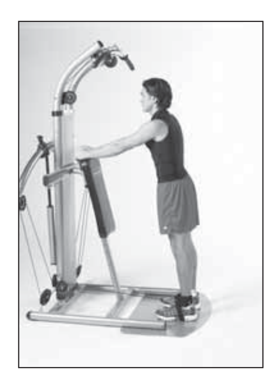
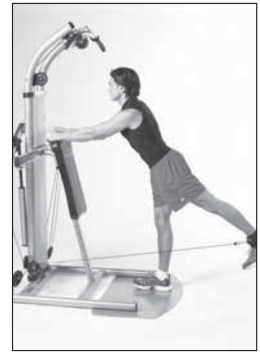
BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe



ROLLEN POSITION



12 KICKBACKS EINBEINIG

START: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit den Armen am Haltegriff ab. Ein Bein in der Fußschlaufe.

BEWEGUNG: Bein gerade nach hinten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein während der Übung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäßmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fusschlaufen

ROLLEN POSITION






13 BEINDRÜCKEN

START: Zum Gerät hin stehend mit den Händen am Haltegriff absützen. Ein Bein in der Fußschlaufe anwinkeln.

BEWEGUNG: Bein nach hinten durchdrücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme zur Stabilisierung gerade halten. Oberkörper während Übung in gleicher Position halten. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

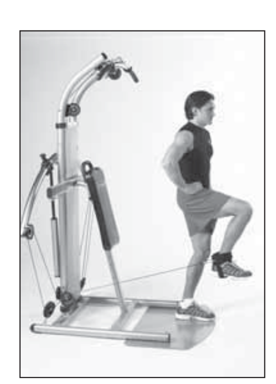
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden, Quadrizeps (Beinbizeps)

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



14 HÜFTBEUGEN STEHEND

START: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät. Halten Sie dabei einen Fuß in der Fußschlaufe und stützen Sie Ihre Ellbogen in die Hüften.

BEWEGUNG: Oberschenkel anheben bis dieser parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Auf eine aufrechte Oberkörperposition achten. Für mehr Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen. Übung beidseitig durchführen.



SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufen

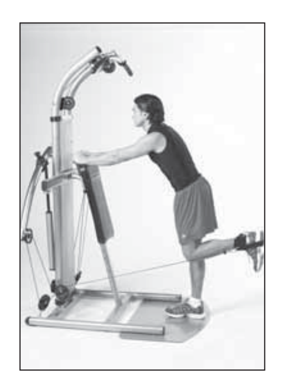


ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Hüftmuskeln

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

15 HÜFTSTRECKEN STEHEND

START: Stehen Sie zum Gerät hin und sützen Sie sich mit den Armen am Haltegriff ab. Das Bein in der Fußschlaufe anwinkeln.

BEWEGUNG: Hüfte nach hinten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Knie während der Übung angewinkelt lassen. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt



ZUBEHÖR: Fußschlaufen

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Hüftmuskeln, Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger




BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: äußerer Oberschenkelmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

16 ABDUKTORENÜBUNG STEHEND

START: Seitlich stehend den äußeren Fuß in der Fußschlaufe halten. Mit Arm am Gerät abstützen.

BEWEGUNG: Bein zur Seite ziehen. Die Zehen zeigen dabei nach vorne. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein beim Strecken gerade halten. Bein seitlich bewegen, Vor- und Rückwärtsrudern vermeiden. Auf eine aufrechte Körperposition achten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkelmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

17 ADDUKTORENÜBUNG STEHEND

START: Seitlich stehend den inneren Fuß in der Fußschlaufe halten. Mit Arm am Gerät abstützen.

BEWEGUNG: Inneren Fuß am Standfuß vorbeiziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Den beanspruchten Fuß etwas vor den Standfuß stellen. Auf eine gerade Fußführung achten.

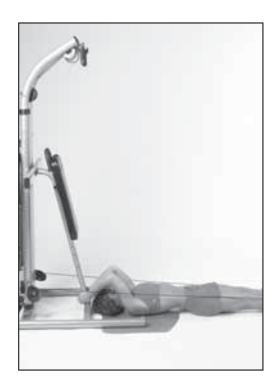
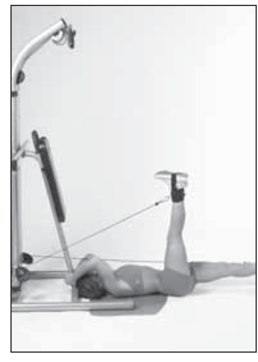
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäßmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

18 HÜFTSTRECKER LIEGEND

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Einen Fuß in der Fußschleife. Das Bein senkrecht nach oben strecken. Mit Händen am Rahmen abstützen.

BEWEGUNG: Ausgestrecktes Bein zum Boden drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein beim Heben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden lassen. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



19 ABDUKTORENÜBUNG LIEGEND

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkelmuskel, Gesäßmukel, Bauch

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ca. 10 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

BEWEGUNG: Beine seitlich öffnen. Pause am Ende der Bewegung. Beine wieder schließen.

TIPPS: Beide Beine während der Übung ausgestreckt und ca. 10 cm vom Boden entfernt halten.
Rücken und Becken während der Übung am Boden lassen. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: entfernt

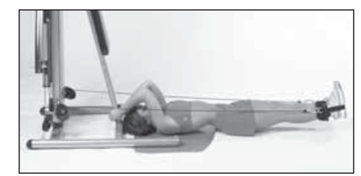
BEINSTRECKER: entfernt

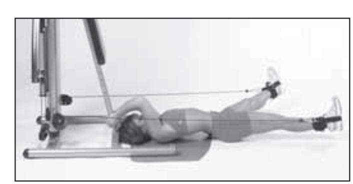
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



20 ABDUKTORENÜBUNG LIEGEND EINBEINIG





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkelmuskel, Gesäßmukel, Bauch

SCHWIERIGKEITSGRAD: Profi

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ca. 10 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

BEWEGUNG: Ein Bein seitlich öffnen. Pause am Ende der Bewegung. Beine wieder schließen.

TIPPS: Beide Beine während der Übung ausgestreckt und ca. 10 cm vom Boden entfernt halten.
Rücken und Becken während der Übung am Boden lassen. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.
Übung beiseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



21 BEINPRESSE LIEGEND





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden, Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäß

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

BEWEGUNG: Beine nach vorne ausstrekcen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Knie auf Schulterhöhe halten. Fußspitzen zeigen nach oben. Rücken und Hüfte am Boden halten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION





22 BEINPRESSE EINBEINING LIEGEND

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen einen Fuß in der Fußschleifen anwinkeln. Am Rahmen festhalten. Bein zum Körper anwinkeln.

BEWEGUNG: Bein nach vorne nicht ganz durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Knie auf Schulterhöhe halten. Fußspitzen zeigen nach oben. Rücken und Hüfte am Boden halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden, Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäß

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION





23 SCHERENTRITTE

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ein Bein zeigt senkrecht nach oben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

BEWEGUNG: Ausgestrecktes Bein zum Boden drücken, gleichzeitg das andere Bein anheben. Scherenbewegung abwechselnd durchführen.

TIPPS: Beine beim Anheben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäßmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

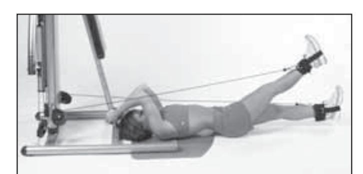
SITZ: entfernt

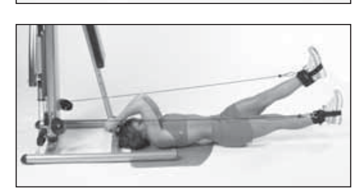
BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION







24 WEDELTRITTE

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ein Bein ca. 30 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

BEWEGUNG: Ausgestrecktes Bein zum Boden drücken, gleichzeitig das andere Bein 30 cm anheben. Wedelbewegung abwechselnd durchführen.

TIPPS: Beine beim Anheben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäßmuskel, Bauch

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

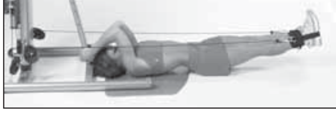
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION









25 HÜFTKREISEN LIEGEND

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Beine in den Fußschleifen ausstrecken. Am Rahmen festhalten. Füße ca. 20 cm anheben.

BEWEGUNG: Beine seitlich öffnen und in einer runden Bewegung nach oben führen, bis sie auf Hüfthöhe sind. In entgegengesetzter Richtung zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPS: Beine ausgestreckt halten. Rücken und Becken während der gesamten Übung auf dem Boden halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkelmuskel, Gesäßmuskel, Bauch

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

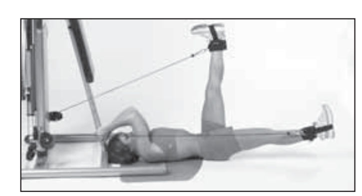
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION









26 HÜFTKREISEN EINBEINIG LIEGEND

START: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Beine in den Fußschleifen ausstrecken. Am Rahmen festhalten. Füße ca. 20 cm anheben.

BEWEGUNG: Ein Bein seitlich öffnen und in einer runden Bewegung nach oben führen, bis es auf Hüfthöhe ist. In entgegengesetzter Richtung zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPS: Bein ausgestreckt halten. Rücken und Becken während der gesamten Übung auf dem Boden halten. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkelmuskel, Gesäßmuskel, Bauch

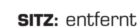
SCHWIERIGKEITSGRAD: Profi

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

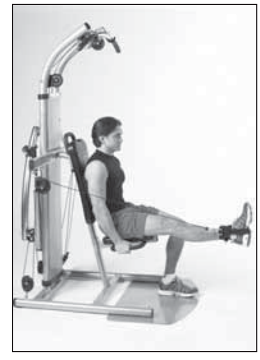
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION









27 BEINPRESSE EINBEINING SITZEND

START: Sitzend ein Bein in der Fußschlaufe auf Sitzhöhe anheben. Den anderen Fuß zur Stabilisierung auf dem Boden halten.

BEWEGUNG: Bein nicht ganz durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPS: Aufrecht sitzen und dabei die Bauchmuskeln anspannen. Fußspitzen zeigen dabei nach vorne. Bein gerade halten und nicht zur Seite neigen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Beinbizeps, Waden, Gesäß

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

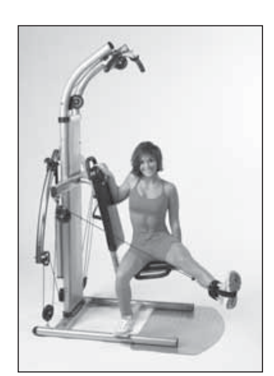
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: äußerer Oberschenkelmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

28 ABDUKTORNÜBUNG EINBEINIG SITZEND

START: Setzen Sie sich seitlich auf das Gerät. Strecken Sie den das äußere Bein mit der Fußschlaufe.

BEWEGUNG: Bein zur Seite vom Gerät wegdrücken, Zehen zeigen dabei nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Mit dem anderen Bein und den Armen abstützen.

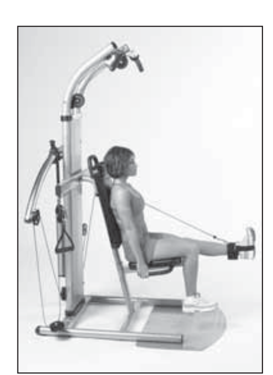
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkelmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

29 ADDUKTORENÜBUNG EINBEINIG SITZEND

START: Sitzend ein Bein mit der Fußschlaufe seitlich ausstrecken.

BEWEGUNG: Bein nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Zehen zeigen währen der Bewegung nach oben. Übung beidseitig ausführen.

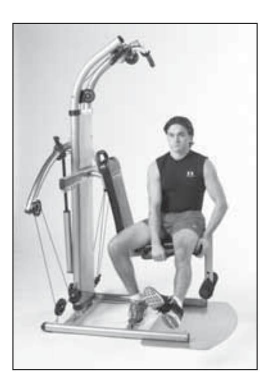
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION







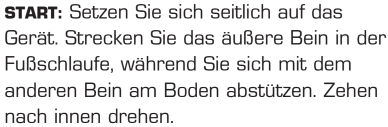
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Wadenbeinmuskel, laterale Wadenmuskulatur

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



30 SPRUNGGELENK LATERALE ROTATION

START: Setzen Sie sich seitlich auf das Gerät. Strecken Sie das äußere Bein in der Fußschlaufe, während Sie sich mit dem anderen Bein am Boden abstützen. Zehen nach innen drehen.



BEWEGUNG: Knöchel drehen bis Zehen nach außen zeigen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Mit dem anderen Bein und den Händen abstützen und somit für mehr Stabilität sorgen. Übung beiseitig ausführen.

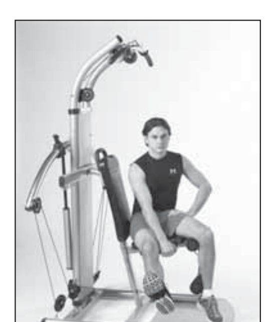
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Wadenbeinmuskel, mediale Wadenmuskulatur

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

31 SPRUNGGELENK MEDIALE ROTATION

START: Setzen Sie sich seitlich auf das Gerät. Führen Sie den inneren Fuß in der Fußschlaufe während Sie sich mit dem dem anderen Fuß am Boden abstützen. Fuß ausstrecken und Zehen nach außen drehen.

BEWEGUNG: Knöchel drehen bis Zehen nach innen zeigen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Mit dem anderen Fuß und den Händen abstützen und somit für mehr Stabilität sorgen. Übung beiseitig ausführen.

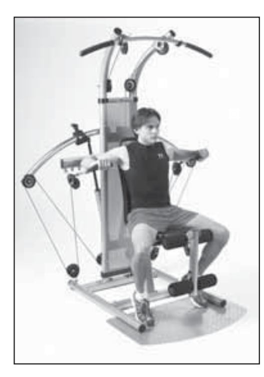
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION







32 BANKDRÜCKEN

START: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90 Grad anwinkeln. Handflächen zeigen nach unten. Seile unter den Armen führen.

BEWEGUNG: Ellbogen durchstecken und Arme gerade nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke während der gesamten Übung gerade halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







33 EINARMIGES BANKDRÜCKEN

START: Sitzend einen Handgriff halten und den Arm 90 Grad anwinkeln. Handfläche zeigen nach unten. Seile unter dem Arm führen.

BEWEGUNG: Ellbogen durchstecken und Arm gerade nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenk während der gesamten Übung gerade halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







34 SCHRÄGBANKDRÜCKEN

START: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90 Grad anwinkeln. Seile über den Armen führen.

BEWEGUNG: Arme nach oben hin ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme nach vorne und oben drücken. Handgriffe am Ende der Übung auf Kopfhöhe. Handgelenke gerade halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

35 SCHRÄGBANKDRÜCKEN EINARMIG

START: Sitzend einen Handriff halten und dabei den Arm 90 Grad anwinkeln. Handfläche zeigt nach unten. Seil oberhalb des Armes führen.

BEWEGUNG: Arm nach oben ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPS: Arm nach vorne und oben drücken. Griff sollte am Ende der Bewegung auf Köpfhöhe sein. Auf eine aufrechte Position achten. Übung beidseitig ausführen.

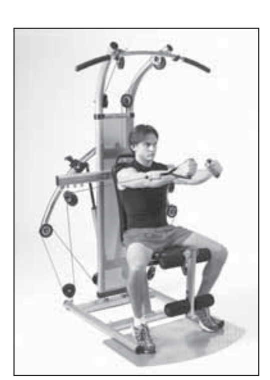
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

36 FLIEGENDE

START: Sitzend die Handgriffe nach außen hin halten. Handflächen nach vorne.

BEWEGUNG: Arme vor Brust zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme während der Übung gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

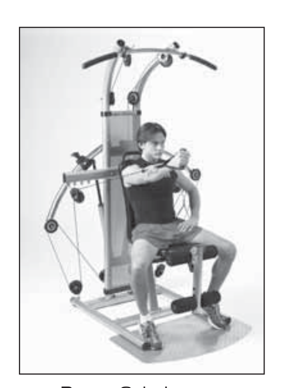
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

37 FLIEGENDE EINARMIG

START: Sitzend einen Handgriff nach außen hin halten. Handfläche nach vorne.

BEWEGUNG: Ausgestreckten Arm zur Brustmitte führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm während der Übung gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





38 FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK

START: Sitzend die Handgriffe außen halten. Handflächen nach vorne.

BEWEGUNG: Arme nach vorne und oben zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme während der Bewegung gerade halten. Handgelenke nicht abwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

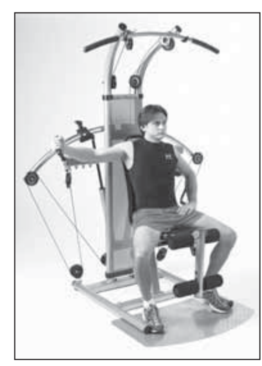
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







39 FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK EINARMIG

START: Sitzend einen Handgriff nach außen halten. Handfläche nach vorne.

BEWEGUNG: Arm nach vorne und oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm während der Bewegung gerade halten. Handgelenk nicht abwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

SITZ: angebracht

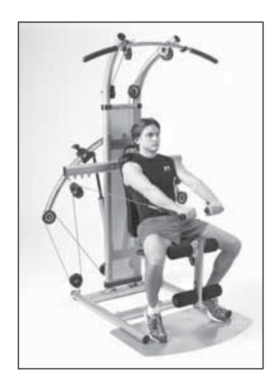
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







40 NEGATIVES SCHRÄGBANKDRÜCKEN

START: Sitzend das Becken nach vorne schieben und die Schultern an die Rückenlehne pressen. Handgriffe halten und Arme 90 Grad anwinkeln.

BEWEGUNG: Arme nach vorne und unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme auf Hüfthöhe drücken. Handgelenke gerade halten. Während dem vorlehnen Wirbelsäule gerade halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

41 BANKDRÜCKEN MIT ENGEM GRIFF

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe im 90 Grad-Winkel. Daumen nach innen. Seile unter den Armen führen.

BEWEGUNG: Ellbogen strecken und Arme nach vorne Drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Hände zusammenführen. Arme, Ellbogen und Handgelenke in einer Linie halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

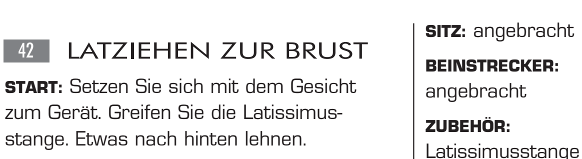
ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



42 LATZIEHEN ZUR BRUST

START: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie die Latissimusstange. Etwas nach hinten lehnen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Stange Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten.

SITZ: angebracht

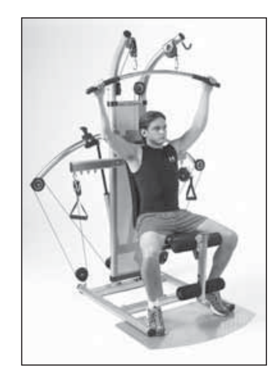
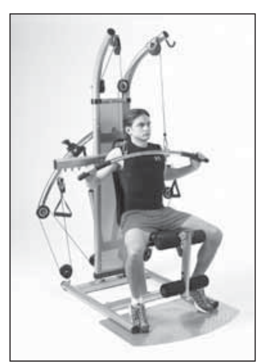
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Latissimusstange



ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

43 LATZUG NACH VORNE

START: Setzen Sie sich auf das Gerät und greifen Sie die Latissimusstange von oben. Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Stange Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Rücken am Polster gerade halten. Hohlkreuz vermeiden. Ellbogen zur Seite ziehen.

SITZ: angebracht

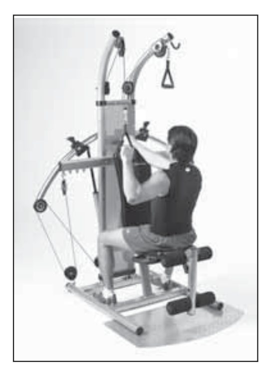
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Latissimusstange



ROLLEN POSITION



44 LATZUG EINARMIG

START: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie einen oberen Handgriff. Oberkörper etwas zurücklehnen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Richtung Boden ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden. Zur besseren Stabilisierung mit der anderen Hand am Haltegriff der Rückenlehne abstützen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

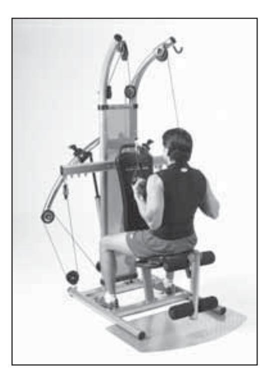
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriff an Lattower

ROLLEN POSITION



45 LATZUG ZUR BRUST MIT UNTERGRIFF

START: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Beide oberen Handgriffe greifen. Oberkörper etwas zurücklehnen. Daumen nach außen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hände in Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

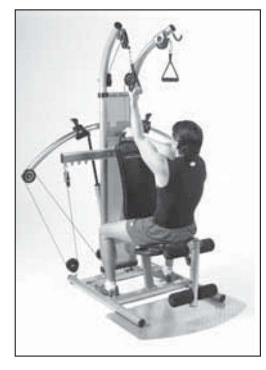
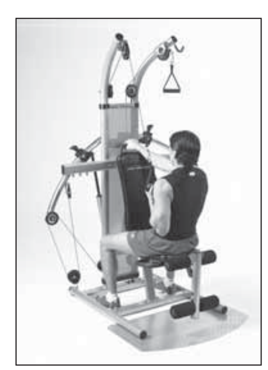
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower

ROLLEN POSITION



46 LATZUG ZUR BRUST MIT UNTERGRIFF EINARMIG

START: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie einen oberen Handgriff . Oberkörper etwas zurücklehnen. Daumen nach außen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hand in Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

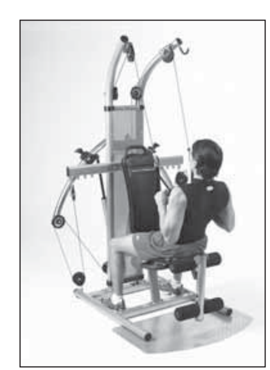
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriff an Lattower

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

47 LATZUG MIT NEUTRALEM GRIFF

START: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie die oberen Handgriffe. Oberkörper etwas zurücklehnen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hände in Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden.

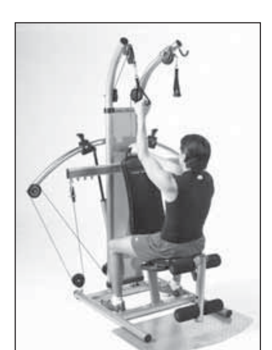
SITZ: angebracht

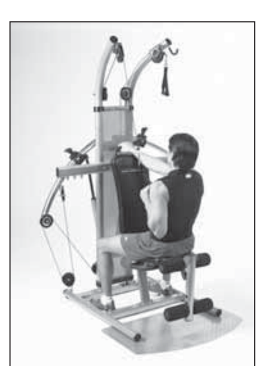
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower


ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

48 LATZUG MIT NEUTRALEM GRIFF EINARMIG

START: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie einen oberen Handgriff. Oberkörper etwas zurücklehnen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hand in Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden. Zur besseren Stabilisierung mit der anderen Hand am Haltegriff der Rückenlehne abstützen.

SITZ: angebracht

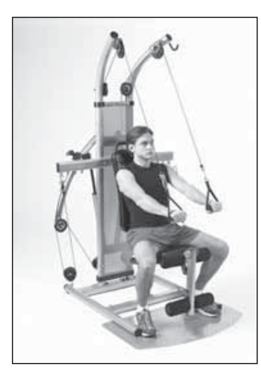
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower


ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

49 ÜBERZÜGE

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie die Handgriffe von oben. Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Arme nach vorne und unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung die Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower

ROLLEN POSITION






50 ÜBERZÜGE EINARMIGE

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie einen Handgriff von oben. Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Arm nach vorne unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung die Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

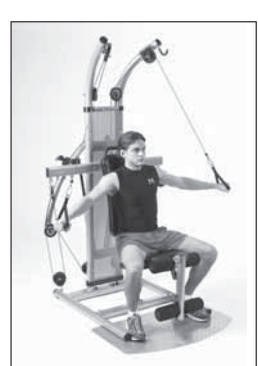
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower

ROLLEN POSITION



51 SEITDRÜCKEN

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie beide Handgriffe von oben. Daumen nach vorne.

BEWEGUNG: Arme seitlich nach unten ziehen bis auf Bauchhöhe.

Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

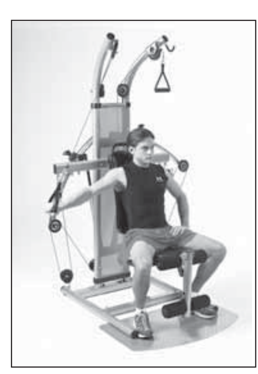
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower

ROLLEN POSITION



52 SEITDRÜCKEN EINARMIG

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie einen Handgriff von oben. Daumen nach vorne.

BEWEGUNG: Arm seitlich nach unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung Arm gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower

ROLLEN POSITION






53 RUDERN STEHEND

START: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriffe mit Daumen nach oben halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hände in Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger






54 RUDERN STEHEND EINARMIG

START: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Daumen nach oben halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hand in Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Auf eine aufrechte Position achten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

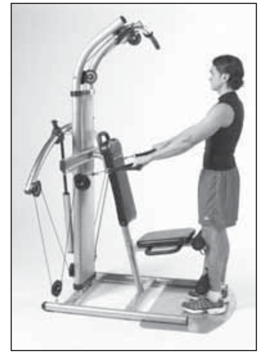
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi






55 RUDERN STEHEND MIT OBERGRIFF

START: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Daumen nach innen halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hand in Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe



ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



56 RUDERN STEHEND MIT OBERGRIFF EINARMIG

START: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Obergriff halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper vorbeiführen. Auf eine aufrechte Position achten. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi





57 RUDERN MIT UNTERGRIFF STEHEND

START: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriffe mit Daumen nach außen halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper vorbeiführen. Auf eine aufrechte Position achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

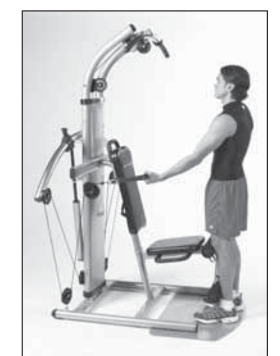
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger





58 RUDERN MIT UNTERGRIFF STEHEND EINARMIG

START: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Daumen nach außen halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper vorbeiführen. Auf eine aufrechte Position achten. Beidseitig ausführen.



SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

59 ÜBERZÜGE STEHEND

START: In sicherem Stand vor dem Gerät stehend die Latissimusstange mit weitem Griff halten. Handflächen zeigen nach unten.

BEWEGUNG: Arme Richtung Hüfte drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme während der Bewegung gerade halten. Ellbogen während dem Drücken nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Position achten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Latissimusstange

ROLLEN POSITION





60 SCHULTERDRÜCKEN SITZEND

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe mit den Daumen nach innen. Ellbogen im 90 Grad-Winkel auf Schulterhöhe.

BEWEGUNG: Arme über Kopf strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme in einem Bogen strecken, bis sie sich fast berühren. Ellbogen und Handgelenke in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

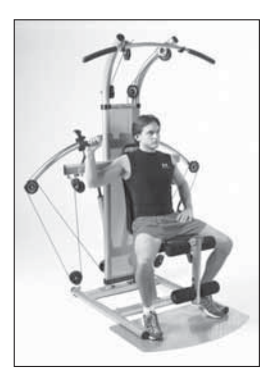
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger





61 EINARMIGES SCHULTERDRÜCKEN SITZEND

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie einen Handgriff mit den Daumen nach innen. Ellbogen im 90 Grad-Winkel auf Schulterhöhe.

BEWEGUNG: Arm über Kopf strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm in einem Bogen ausstrecken. Ellbogen und Handgelenke in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen.



SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

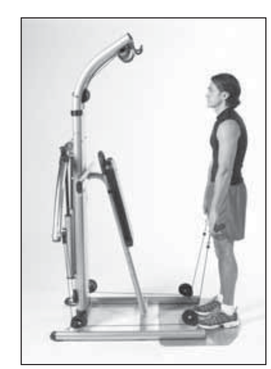
ZUBEHÖR: Handgriffe

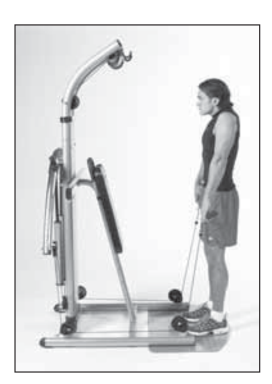
ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener





62 SCHULTERZIEHEN (SHRUGS)

START: Stehen Sie im sicherem Stand vor dem Gerät und greifen Sie die Latissimusstange von unten. Daumen zeigen nach innen.

BEWEGUNG: Schultern anziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Auf eine aufrechte Position während der Übung achten. Arme ausgestreckt halten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trapezmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger




63 NACKENZIEHEN

START: In sicherem Stand vor dem Gerät stehend die Latstange in Beckenhöhe halten. Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Latstange in Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung auf eine aufrechte Position achten. Beim Hochziehen nicht nach hinten lehnen. Ellbogen etwas über Schulterhöhe anheben.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Trapezmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Latstange

ROLLEN POSITION






64 FRONTHEBEN STEHEND

START: Mit dem Rücken zum Gerät stehend die Handgriffe seitlich am Körper halten. Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Arme nach vorne anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme auf Schulterhöhe anheben. Arme und Handgelenke während der Bewegung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






65 FRONTHEBEN STEHEND EINARMIGE

START: Mit dem Rücken zum Gerät stehend einen Handgriff seitlich halten. Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Arm nach vorne anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm auf Nasenhöhe anheben. Arm und Handgelenk während der Bewegung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






66 SEITHEBEN STEHEND

START: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und fassen Sie die unteren Handgriffe. Daumen zeigen dabei nach vorne.

BEWEGUNG: Arme seitlich anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Position achten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

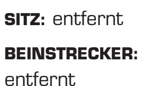
ROLLEN POSITION



Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN:



67 SEITHEBEN STEHEND EINARMIG

START: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und fassen Sie einen unteren Handgriffe. Daumen zeigt dabei nach vorne.

BEWEGUNG: Arm seitlich anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Position achten.

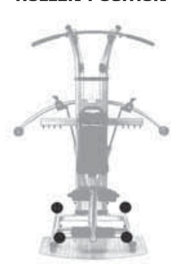
Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN:






68 DELTA-RUDERN STEHEND

START: Stehen Sie mit sicherem Stand vor dem Gerät und halten Sie beide Handgriffe in Hüfthöhe.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Arme nach hinten und oben ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen etwas hinter die Schultern ziehen. Ellbogen im 90 Grad-Winkel halten. Ellbogen oder Handgelenk nicht über Schulterhöhe ziehen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger




BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

69 RUDERN STEHEND EINARMIG

START: Mit sicherem Stand vor dem Gerät stehend einen Handgriff in Hüfthöhe halten.

BEWEGUNG: Ellbogen anwinkeln und Arm nach hinten und oben ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen etwas hinter die Schultern ziehen. Ellbogen oder Handgelenk nicht über Schulterhöhe ziehen. Übung beidseitig ausführen.

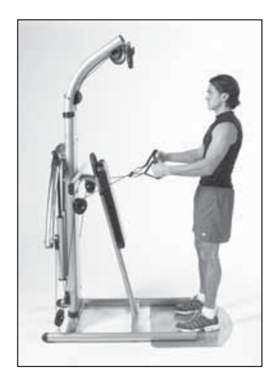
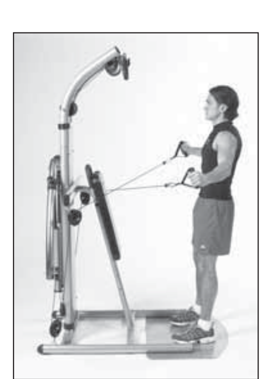
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

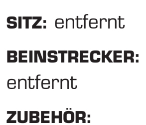
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

70 CABLECROSS

START: In sicherem Stand vor dem Gerät stehend die Kabelzüge der Handgriffe kreuzen und in Hüfthöhe halten.

BEWEGUNG: Arme zur Seite ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme nach hinten ziehen, bis Ellbogen auf gleicher Höhe mit den Schultern sind. Arme während der Bewegung gerade halten. Auf eine aufrechte Position achten.



SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

71 FRONTHEBEN SITZEND

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie mit beiden Armen die unteren Handgriffe.

BEWEGUNG: Arme vor Körper heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

72 FRONTHEBEN SITZEND EINARMIGES

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie mit einem Arm den unteren Handgriff.

BEWEGUNG: Arm vor Körper anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

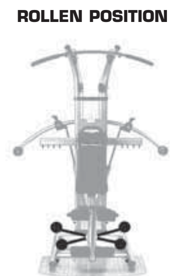
TIPPS: Arm bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

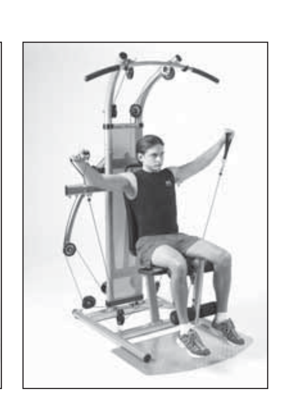
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

73 SEITHEBEN SITZEND

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie die unteren Handgriffe.

BEWEGUNG: Arme seitlich nach oben heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

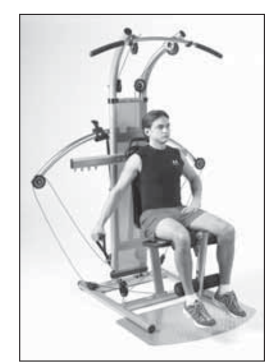
SITZ: angebracht

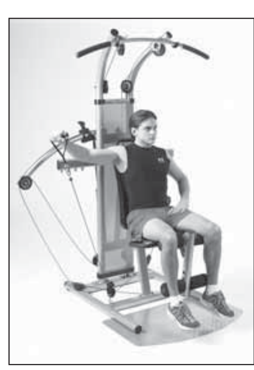
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

74 SEITHEBEN SITZEND EINARMIGES

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie einen Handgriffe seitlich.

BEWEGUNG: Arm seitlich nach oben heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

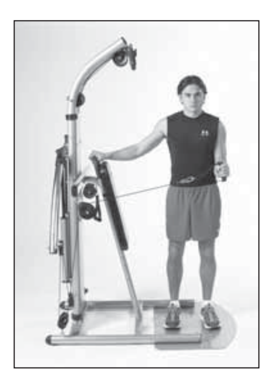
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

75 HANDGELENK AUßEN-ROTATION

START: Seitlich stehend den äußeren Arm auf Hüfthöhe im 90 Grad-Winkel anwinkeln. Mit dem anderen Arm am Gerät abstützen.

BEWEGUNG: Arm nach außen drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Oberarm während der Bewegung am Körper halten. Oberkörper gerade halten. Bewegung mit Schultern ausführen. Übung beidseitig anwenden.

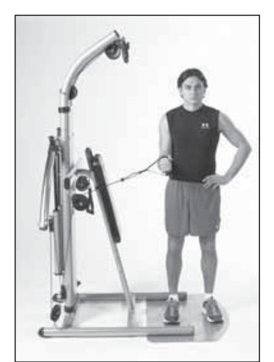
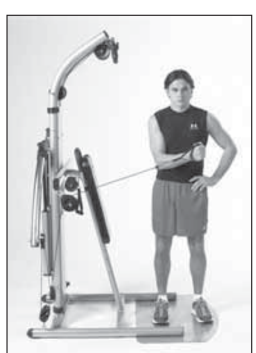
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

76 HANDGELENK INNEN-ROTATION

START: Seitlich stehend den inneren Arm auf Hüfthöhe im 90 Grad-Winkel anwinkeln. Den äußeren Arm in die Hüfte stützen.

BEWEGUNG: Arm zum Körper drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Oberarm während der Bewegung am Körper halten. Oberkörper gerade halten. Bewegung mit Schultern ausführen. Übung beidseitig anwenden.

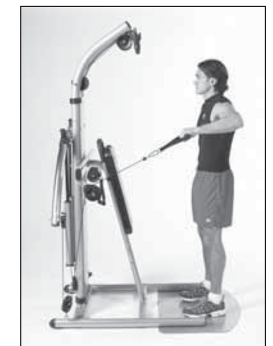
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

77 SCHULTER ROTATION NACH OBEN

START: Stehen Sie mit sicherem Stand zum Gerät, die Ellbogen seitlich ausstreck-en und die Unterarme im 90 Grad-Winkel anwinkeln. Handgriffe mit Obergriff halten.

BEWEGUNG: Schulern drehen und dabei die Hände über die Ellbogen ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung die Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke ger-ade halten. Arme dabei nicht nach hinten ziehen. Für mehr Stabilität die Bauchmuskeln anspannen.

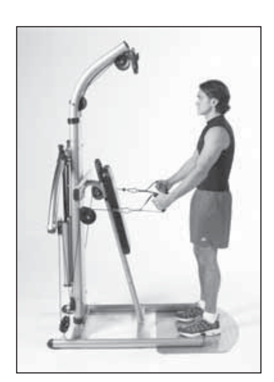
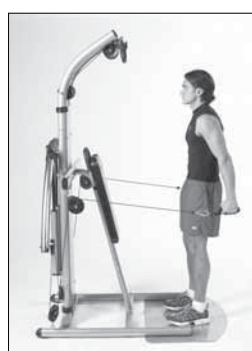
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



78 RÜCKZIEHEN

START: Stehen Sie vor dem Gerät und halten Sie die Handgriffe auf Hüfthöhe vor dem Körper.

BEWEGUNG: Die ausgestreckten Arme nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen ausgestreckt halten. Oberkörper nicht nach vorne kippen. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






79 SCHULTER AUßEN-ROTATION MIT GESTRECKTEN ARMEN

START: Stehen Sie seitlich zum Gerät und halten einen Handgriff mit ausgestecktem Arm vor dem Körper.

BEWEGUNG: Schulter nach außen drehen und dabei den Arm diagonal vor Körper vorbei ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Handgelenk immer gerade halten. Oberkörper gerade halten. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: äußere Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






80 SCHULTER INNNROATION MIT GESTRECKTEN ARMEN

START: Stehen Sie seitlich zum Gerät und halten einen Griff mit dem inneren Arm. Den äußeren Arm in die Hüfte stützen.

BEWEGUNG: Die Schulter drehen und dabei den Arm diagonal vor dem Körper vorbeiziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Handgelenk immer gerade halten. Oberkörper gerade halten. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

81 BIZEPS-CURLS STEHEND

START: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit Untergriff. Daumen zeigt dabei nach außen.

BEWEGUNG: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.

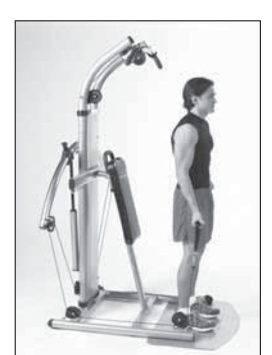
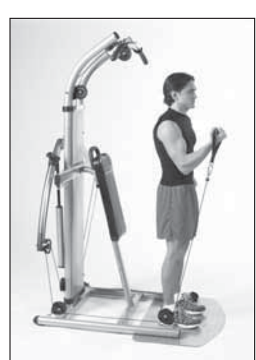
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

82 EINARMIGE BIZEPSCURLS STEHEND

START: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit Untergriff. Daumen zeigt dabei nach außen.

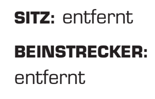
BEWEGUNG: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten. Beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

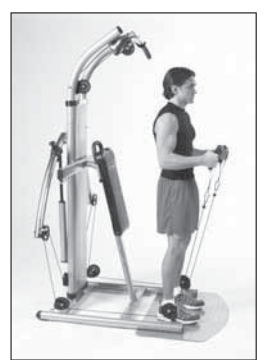
ZUBEHÖR: Handgriffe



ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

83 HAMMER-CURLS

START: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe in neutraler Position. Daumen zeigt dabei nach vorne.

BEWEGUNG: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.

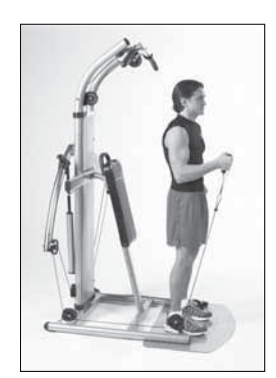
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

84 HAMMER-CURLS EINARMIG

START: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff in senkrechter Position. Daumen zeigt dabei nach vorne.

BEWEGUNG: Arm anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



85 BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF

START: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit Obergriff. Daumen zeigt dabei nach innen.

BEWEGUNG: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.

SITZ: entfernt

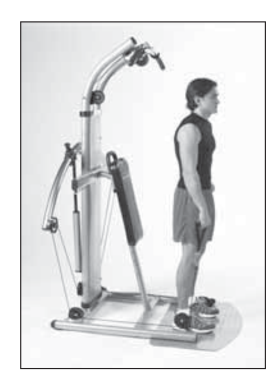
BEINSTRECKER: entfernt

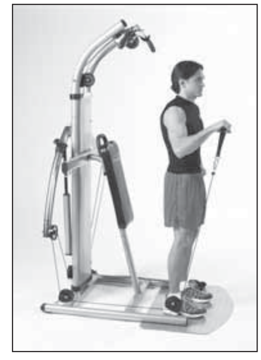
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION









BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



86 BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF EINARMIG

START: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit Obergriff. Daumen zeigt dabei nach innen.

BEWEGUNG: Arm anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten. Beidseitig ausführen.

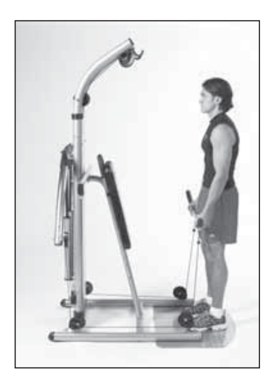
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






87 BIZEPS-CURLS MIT GEBOGENER STANGE

START: Stehen Sie zum Gerät und halten die Curlstange mit Untergriff.

BEWEGUNG: Arme anwinkeln. 45 Grad-Winkel nicht überschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen beim Ziehen nicht nach vorne drücken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

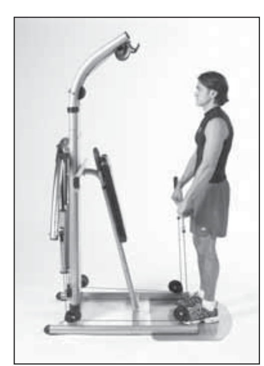
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Latstange

ROLLEN POSITION






88 BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF AN GEBOGENER STANGE

START: Stehen Sie zum Gerät und halten die Curlstange mit Obergriff.

BEWEGUNG: Arme anwinkeln. 45 Grad-Winkel nicht überschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen beim Ziehen nicht nach vorne drücken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: entfernt

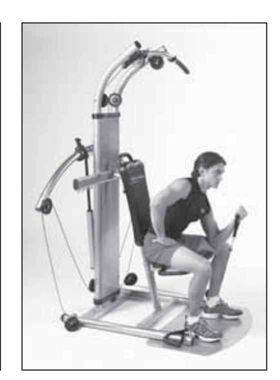
BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Latstange



ROLLEN POSITION



89 KONZENTRATIONS-CURLS SITZEND

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und stützen Sie dabei einen Ellbogen auf dem Knie ab. Mit dieser Hand einen Curl greifen.

BEWEGUNG: Arm anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Rücken beim nach vorne lehnen gerade halten. Ellbogen während der gesamten Bewegung auf dem Knie lassen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






90 UNTERARM-CURLS SITZEND

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Die Handgriffe mit Untergriff greifen.

BEWEGUNG: Strecken Sie die Handgelenke nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Beim nach vorne lehnen Rücken gerade halten. Vermeiden Sie das Anheben der Unterarme.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






91 UNTERARM-CURLS MIT OBERGRIFF

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Die Handgriffe mit Obergriff greifen.

BEWEGUNG: Beugen Sie die Handgelenke nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Beim nach vorne lehnen Rücken gerade halten. Vermeiden Sie das Anheben der Unerarme.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Unterarme

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe



ROLLEN POSITION






92 TRIZEPSDRÜCKEN ÜBERKOPF

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie beide Handgriffe von hinten. Ellbogen dabei auf Kopfhöhe.

BEWEGUNG: Ellbogen ausstrecken und Hände nach oben drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während der Übung nicht nach außen kippen. Handgelenke gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe



ROLLEN POSITION






93 TRIZEPSSTRECKEN ÜBERKOPF EINARMIG

START: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie einen Handgriff von hinten. Ellbogen dabei auf Kopfhöhe.

BEWEGUNG: Ellbogen strecken und dabei den Unterarm überkopf ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während der Übung in gleicher Position halten und nicht nach außen drehen. Auf aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

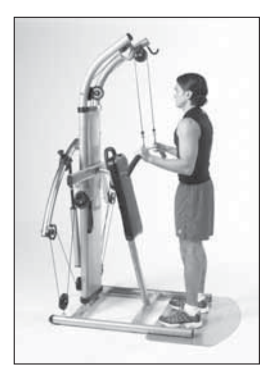
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ACCESSORIES: Handgriffe

ROLLEN POSITION






94 TRIZEPSDRÜCKEN

START: Mit dem Gesicht zum Gerät hin stehend die Latissimusstange mit Obergriff halten. Ellbogen im 90 Grad-Winkel.

BEWEGUNG: Ellbogen durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

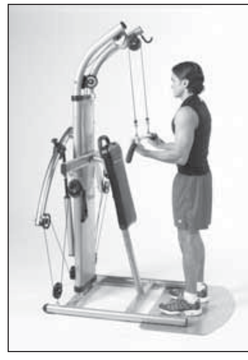
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Lattower

ROLLEN POSITION






95 TRIZEPSDRÜCKEN MIT UNTERGRIFF

START: Mit dem Gesicht zum Gerät hin stehend die Latissimusstange mit Untergriff halten. Ellbogen im 90 Grad-Winkel.

BEWEGUNG: Ellbogen durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

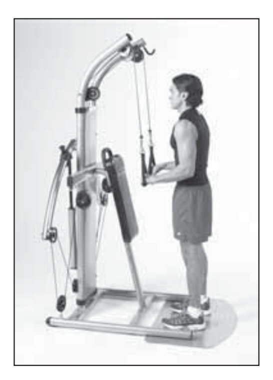
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Lattower

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

96 GETRENNTES TRIZEPS-DRÜCKEN

START: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe in Hüfthöhe halten. Ellbogen dabei im 90 Grad-Winkel.

BEWEGUNG: Ellbogen strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme eng am Körper halten. Bewegung nur mit Unterarm ausführen, der Oberarm bleibt am Brustkorb angelehnt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

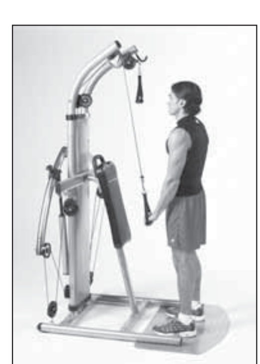
SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Lattower/Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

97 TRIZEPSDRÜCKEN EINARMIG

START: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe in Hüfthöhe halten. Ellbogen dabei im 90 Grad-Winkel.

BEWEGUNG: Ellbogen strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm eng am Körper halten. Bewegung nur mit Unterarm ausführen, der Oberarm bleibt am Brustkorb angelehnt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Lattower/Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

98 TRIZEPSDRÜCKEN EIN-ARMIG MIT OBERGRIFF

START: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe mit Untergriff in Hüfthöhe halten. Ellbogen dabei im 90 Grad-Winkel.

BEWEGUNG: Ellbogen strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm eng am Körper halten. Bewegung nur mit Unterarm ausführen, der Oberarm bleibt am Brustkorb angelehnt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Lattower/Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

99 TRIZEPS KICKBACK EINARMIG

START: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit einem Arm am Haltegriff ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Mit der anderen Hand den Handgriff halten und den Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln.

BEWEGUNG: Ellbogen nach unten ausstrecken und dabei leicht nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Beidseitig ausführen.

SITZE: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

100 TRIZEPS KICKBACK EINARMIG MIT UNTERGRIFF

START: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit einem Arm am Haltegriff ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Mit der anderen Hand den Handgriff mittels Untergriff halten und den Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln

BEWEGUNG: Ellbogen nach unten ausstrecken und dabei leicht nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

101 TRIZEPS KICKBACK

START: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe mit Obergriff halten und dabei die Arme 90 Grad anwinkeln.

EWEGUNG: Ellbogen ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Oberkörper während der Übung aufrecht halten.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

102 TRIZEPS KICKBACKS MIT UNTERGRIFF

START: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die Handgriffe mit Untergriff. Ellbogen im 90 Grand-Winkel anwinkeln.

BEWEGUNG: Ellbogen ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme eng am Körper anlegen. Handgelenke gerade halten. Während der Übung die aufrechte Position beihalten und zur besseren Stabilisierung die Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

Position **ROLLEN POSITION**






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps, Deltamuskel, großer Brustmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

103 DIPS

START: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Arme auf Taillehöhe. Die Seile dabei unter den Armen führen.

BEWEGUNG: Ellbogen ausstrecken und die Hände nach unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme seitlich am Körper halten. Beim nach unten Drücken leicht nach vorne gehen. Eine aufrechte Position während der Übung beibehalten. Zur besseren Stabilisation die Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe/Lattower

Position **ROLLEN POSITION**






BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Triceps, Deltamuskel, großer Brustmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



104 DIPS EINARMIG

START: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie ein Seil auf Taillehöhe. Das Seil dabei unter dem Arm führen.

BEWEGUNG: Ellbogen ausstrecken und die Hand dabei nach unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm seitlich am Körper anlegen. Beim nach unten Drücken leicht nach vorne gehen. Eine aufrechte Position während der Übung beibehalten. Zur besseren Stabilisation die Bauchmuskeln anspannen.



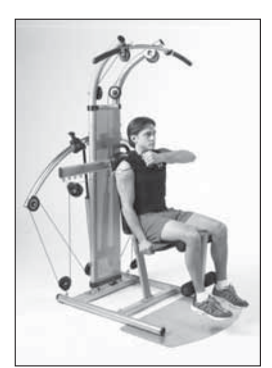
SITZ: entfernt

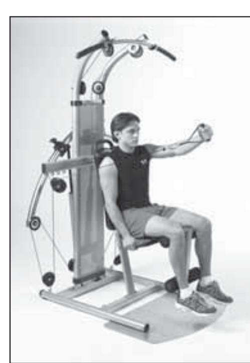
BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe/Lattower

Position **ROLLEN POSITION**







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

105 TRIZEPS-STRECKER GEKREUZT

START: Sitzen Sie gerade auf dem Gerät, winkeln Sie einen Ellbogen an und greifen Sie den gegenüberliegenden Handgriff in Schulterhöhe.

BEWEGUNG: Unterarm vor den Körper ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenk beim Ausführen gerade halten. Zur besseren Stabilisierung die Bauchmuskeln anspannen. Übung beidseitig ausführen.

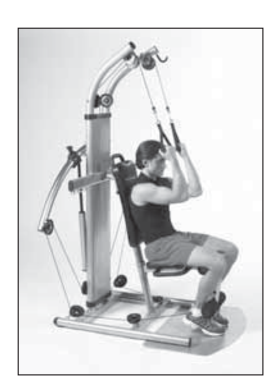
SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

106 BAUCH CRUNCHES

START: Sitzen Sie nach vorne auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe. Ellbogen nach vorne gerichtet.

BEWEGUNG: Die Wirbelsäule einrollen und Brust in Richtung der Hüften herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

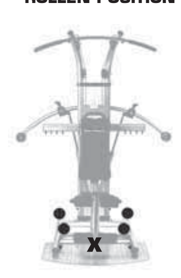
TIPPS: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken in einer geraden Linie mit der Wirbelsäule halten.

SITZ: angebracht

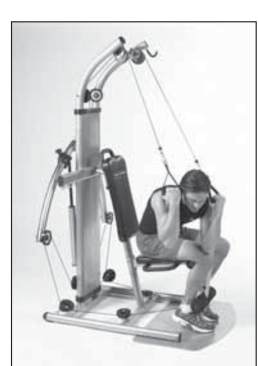
BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe/Lat Tower

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

107 SCHRÄGE CRUNCHES

START: Sitzen Sie nach vorne auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe. Ellbogen nach vorne gerichtet.

BEWEGUNG: Wirbelsäule einrollen und dabei den Oberkörper zu einem Knie seitlich herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken geraden halten. Übung beidseitig ausführen.



SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe/Lat Tower

ROLLEN POSITION







BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

108 OBERKÖRPERDREHEN STEHEND

START: Stehen Sie seitlich zum Gerät und drehen Sie den Oberkörper ein. Mit beiden Händen einen Handgriff halten. Arme gestreckt.

BEWEGUNG: Oberkörper nach außen drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme vor Oberkörper gerade halten. Oberkörper drehen anstatt mit den Armen zu ziehen. Aufrechte Lage während der Übung beibehalten. Unteren Rücken gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION






109 SEITBEUGEN

START: Stehen Sie seitlich zum Gerät. Halten Sie einen Griff mit der inneren Hand.

BEWEGUNG: Neigen Sie den Oberkörper nach außen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Oberkörper und Arm gerade halten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

SITZ: entfernt

BEINSTRECKER: entfernt

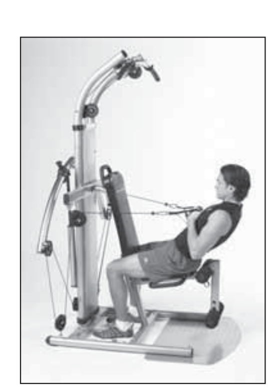
ZUBEHÖR: Handgriff

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln, seitliche Beugemuskeln, Sägemuskeln

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

110 RÜCKENSTRECKER SITZEND

START: Sitzen Sie mit dem Gesicht zum Gerät und halten Sie die Handgriffe an die Brust. Ellbogen zur Taille ziehen.

BEWEGUNG: Wirbelsäule verlängern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Brustkorb anheben und Wirbelsäule beim Verlängern strecken. Wirbelsäule gerade halten. Ellbogen am Körper anwinkeln.

SITZ: angebracht

BEINSTRECKER: angebracht

ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: untere Rückenmuskulatur

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

Übungen, welche das Herz beanspruchen sind nur ein einfacher Teil des Übgungsprogrammes - fast jeder kann Laufen, Walken, Treppensteigen oder Fahrradfahren.

Ein funktionierendes, zeiteffektives und ergebnissbezogenes Cardioprogramm zu entwickeln hingegen bedarf einer Planung. Ein sorgsam entworfener und durchdachter Cardiotrainingsplan ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainings-Programmes, wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern und Gewicht verlieren oder lediglich einen gesunden Lebensstil beibehalten möchten.

Ausdauertraining

Cardio-Übungen sind der Schlüssel zur Fett- und Kalorien-Verbrennung.

Vorteile von Ausdauertraining

Vorteile für die Gesundheit sind unter anderem folgende:

1. Ein starkes Herz-Kreislaufsystem.
2. Verringertes Körperfett und eine Fähigkeit Ihnen zu helfen Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Sie werden ein besserer Fettverbrenner und verbrauchen eine Menge Kalorien bei jedem Training.
3. Stressabbau, weniger Anspannung und weniger Depressionen.
4. Verbesserter Schlaf.

Auf- und Abwärmen

Auf- und Abwärmen sind für ein ausgeglichenes Trainingsprogramm sehr wichtig. Ein sauberes Auf- und Abwärmen kann:

- Ihr Training sicherer und einfacher machen
- Die Gefahr unnötigen Stresses auf Ihr Herz mindern
- Sie auf Ihre Aufgabe vorbereiten
- Die Verletzungsgefahr minimieren

Aufwärmen

Um Verletzungen zu verhindern und die Leistung zu maximieren empfehlen wir jedes Training mit einem Aufwärmen zu beginnen. Das Aufwärmen sollte die Muskeln behutsam an die anstehende Anstrengung gewöhnen. Starten Sie mit 5 bis 10 Minuten leichten Übungen, welche Ihren Puls langsam erhöhen und Ihre Muskeln lockert. Im Anschluss sollten 5 bis 10 Minuten Dehnübungen folgen (Dehnübungen auf Seite 40 und 41 dieser Anleitung). Überschreiten Sie nie einem Punkt der leichten Spannung oder der Belastung. Ihre Bewegungen sollte rhythmisch und kontrolliert bleiben.

Abwärmen und Dehnen

Ihr Training sollte mit einem Abwärmen beendet werden. Das Abwärmen sollte aus 5 bis 10 Minuten langsamen Laufen und anschließendem Dehnen bestehen (Dehnübungen auf Seite 40 und 41 dieser Anleitung).

Die Wahl der Trainshäufikeit (der Frequenz), Dauer (Zeit) und die Intensität (Stärke), beeinflussen direkt Ihre Trainingresultate.

Wie oft? Wenn Sie wirklich Verbesserungen Ihrer Kondition erreichen wollen, Gewicht verlieren und eine gute Trainingsgrundlage schaffen möchten, müssen Sie drei bis sechs mal die Woche Cardiotraining einplanen.

Wenn Sie außer Form sind oder gerade erst mit dem Training beginnen, lassen Sie sich nicht von diesen Ratschlägen entmutigen. Halten Sie sich vor Augen, dass zwei bis drei Cardioeinheiten pro Woche bereits ersichtliche Fitnessfortschritte bringen. Ihr langfristiges Ziel ist es, eine solide Kondition zu erlangen.

Wie lange? Wie lange Sie trainieren hängt von Ihrem jeweiligen Fitnesslevel ab. Nochmals, wenn Sie gerade erst mit dem Training anfangen oder außer Form sind, befolgen Sie bitte nicht strikt die Anweisungen aus Büchern. Stattdessen, starten Sie mit 5 bis 10 Minuten ein oder zwei mal am Tag. Sie werden bedeutende Verbesserungen bemerken. Ihr langfristiges Ziel ist es eine Zeitspanne von 30 bis 60 Minuten Cardiotraining pro Tag zu erreichen.

Wie intensiv? Aerobe-Intensität für gesunde Erwachsene sollte im Allgemeinen bei 60 bis 85 Prozent des Pulses liegen.

Aber seien Sie sich bewusst, dass wenn Sie außer Form sind, ein Training mit geringer Intensität – unterhalb der Standartempfehlung – trotzdem bereits am Anfang große Erfolge bringen kann.

Sie können die folgende Berechnung verwenden, um festzustellen, welcher Ihr optimaler Trainingspuls ist:

Trainingszielpuls = (220 - Alter) x % Zielpuls

Mit dieser Berechnung würde ein 70% Ziel-Puls für einen 40-Jährigen (220 - 40) x 70% oder 126 sein. So würde diese Person 126 Schläge pro Minute erreichen müssen, um einem Puls von 70% zu entsprechen.

Das oben genannte sind Richtlinien. Leute mit medizinische Auflagen sollten diese Formel mit ihrem Arzt besprechen.

Das folgende Trainingsprogramm ist für ein fortgeschritteneres Herz-Kreislauftraining. Es kann für jegliches aerobes Training verwendet werden. Beachten Sie, dass es sich lediglich um Empfehlungen handelt. Leute mit medizinischen Auflagen sollten dieses Trainingsprogramm mit ihrem Arzt besprechen.

KONDITIONS-GRUNDLAGE

WOCHE	WIE OFT (pro Woche)	WIE LANG (Minuten)	WIE INTENSIV (%Herzfrequenz)	WIE INTENSIV (RPE*)	RPE* BESCHREIBUNG
1	2 - 3	5 - 15	40 - 50	2 - 4	leicht bis mittlere Intensität
2	2 - 3	5 - 15	40 - 50	2 - 4	leicht bis mittlere Intensität
3	2 - 3	10 - 17	40 - 50	2 - 4	leicht bis mittlere Intensität
4	2 - 3	10 - 17	50 - 60	2 - 4	leicht bis mittlere Intensität
5	3	15 - 20	50 - 60	2 - 4	leicht bis mittlere Intensität
6	3 - 4	15 - 20	50 - 60	2 - 4	leicht bis mittlere Intensität

FORTGESCHRIT-TENERES GRUNDLAGEN-TRAINING

WOCHE	WIE OFT (pro Woche)	WIE LANG (Minuten)	WIE INTENSIV (%Herzfrequenz)	WIE INTENSIV (RPE*)	RPE* BESCHREIBUNG
7 - 9	3 - 4	20 - 25	60 - 65	3 - 4	mäßig bis intensiv
10 - 13	3 - 4	21 - 25	65 - 70	4 - 5	mittlere Intensität bis intensiv
14 - 16	3 - 4	26 - 30	65 - 70	4 - 5	mittlere Intensität bis intensiv
17 - 19	3 - 5	26 - 30	70 - 75	4 - 5	mittlere Intensität bis intensiv
20 - 23	3 - 5	31 - 35	70 - 75	4 - 5	mittlere Intensität bis intensiv
24 - 27	3 - 6	31 - 35	70 - 75	4 - 5	mittlere Intensität bis intensiv

ERHALTUNG

WOCHE	WIE OFT (pro Woche)	WIE LANG (Minuten)	WIE INTENSIV (%Herzfrequenz)	WIE INTENSIV (RPE*)	RPE* BESCHREIBUNG
nach 4-6 Monaten	3 - 6	30 - 60	40 - 85	3 - 6	leicht - mäßig bis etwas intensiv

*RPE = Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung; bedeutet einen numerischen Wert (RPE) von 1-10, wie Sie sich fühlen (RPE Beschreibung in oben stehender Tabelle). Eine Bewertung von 2-3 ist gleichbedeutend mit einem Wiedereinsteig- bzw. Aufwährmlevel; 4-5 für Fortgeschrittenere; 6-10 Profi- bis Leistungssportlevel.

Leistungssteigerung

Hinsichtlich des Weiterkommens zu einem höheren Intensitäts-Niveau, einer längeren Dauer oder häufigeren Trainingsintervallen, ist sie sinnvoll, nur eines dieser Elemente gleichzeitig zu ändern. Sie laufen eine höhere Gefahr einer Überbeanspruchungverletzung, wenn Sie gleichzeitig mehr als eines von diesen Elementen erhöhen.

Ein konservative aber dennoch wirkungsvolle Richtlinie ist es die Intensität oder Dauer nicht mehr als ca. 5 Prozent zu erhöhen.

Nach Erhöhung über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen sollten Sie die Veränderung einer weiteren Varibalen (Frequenz, Dauer oder Intensität) in Erwägung ziehen.

Beste Ausdauerübung

Jede Art von Ausdauertraining ist gut. Die Wirksamkeit wird durch die Stärke (Intensität), die Zeit (Dauer) und die Trainingshäufigkeit (Frequenz) des jeweiligen aeroben Trainings bestimmt. Wählen Sie den Typ des Ausdauer-trainings, welches Ihren Bedürfnissen entspricht, und Ihnen Spaß macht. Oft ist es das Beste verschiedene aerobe Trainingsarten zu kombinieren.

Ausgezeichnete Ausdauerübungen sind: Wandern, Schwimmen, Auqafitness, Joggen, Laufen, Skifahren, Inlineskating, Fahrradfahren, Mountainbiking etc..

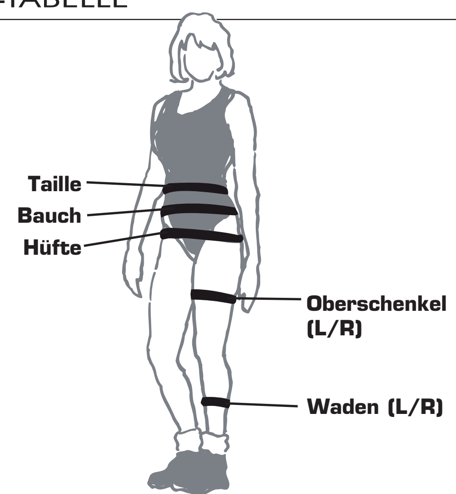
Benutzen Sie diese Pläne um Ihre Fortschritte über die Zeit festzuhalten. Machen Sie zu Beginn genügend Kopien. Wir empfehlen die Aufbewahrung der Pläne in einem Ordner.

AKTIVITÄT	DATUM	WIE LANGE (Minuten)	PULS	WIE STARK (RPE)*

AKTIVITÄT	DATUM	WIE LANGE (Minuten)	PULS	WIE STARK (RPE)*

*RPE = Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung; bedeutet einen numerischen Wert (RPE) von1-10, wie Sie sich fühlen (RPE Beschreibung in oben stehender Tabelle). Eine Bewertung von 2-3 ist gleichbedeutend mit einem Wiedereinsteig- bzw. Aufwährmlevel; 4-5 für Fortgeschrittenere; 6-10 Profi- bis Leistungssportlevel.

Vermessen Sie sich alle zwei Wochen und halten Sie Ihre Fortschritte in dem unten stehenden Formular fest. Machen Sie zu Beginn einige Kopien.

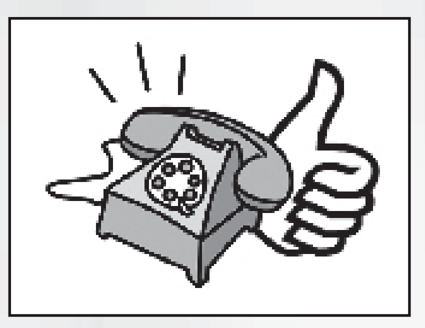


Datum	Gewicht	Taille	Bauch	Hüfte	Oberschenkel	Waden

FINNLO TRAININGS-TAGEBUCH

Benutzen Sie die unten stehende Tabelle, um Ihre Fortschritte festzuhalten. Machen Sie zu Beginn eine entsprechende Anzahl an Kopien. Wir schlagen vor, diese Einträge in einem Ordner aufzubewahren.

ÜBUNG		Datum ______	Datum ______	Datum ______	Datum ______
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				
	SATZ				
	WIEDERHOLUNG				
	WIDERSTAND				



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731/9748829

Fax: 0731/9748864

Montag bis **Donnerstag** von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

✂ -

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an: 0731-9748864

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
Bio Force,
PO:..........

Art.Nr.:3810

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : ....

(Strasse) : ....

(PLZ, Wohnort) : ....

(Telefon, Fax) : ....

(E-Mail-Adresse) : ....

BIO FORCE BANK



Art.-Nr.: 3813
ID: 104091

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	3
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
3.	Montage	3.	Assembly	4
	3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	4
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	10
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	10
	5.1 Übungsbilder		5.1 Trainings photos	11
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	21
7.	Teileliste	7.	Parts list	22
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	23
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9.	-	24

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/4.
- Max. Belastbarkeit 135 kg.
- Die Bank darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
13. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bench is produced according to DIN EN 957-1/4 class H.
- Max. user weight is 135kg.
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bench has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the bench can be ensured only, if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not .obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the bench, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/4 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

3. Aufbau

Um den Zusammenbau der Trainingsbank für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass die Bank einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/4 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Assembly

In order to make assembly of the bench as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage/scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the bench has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

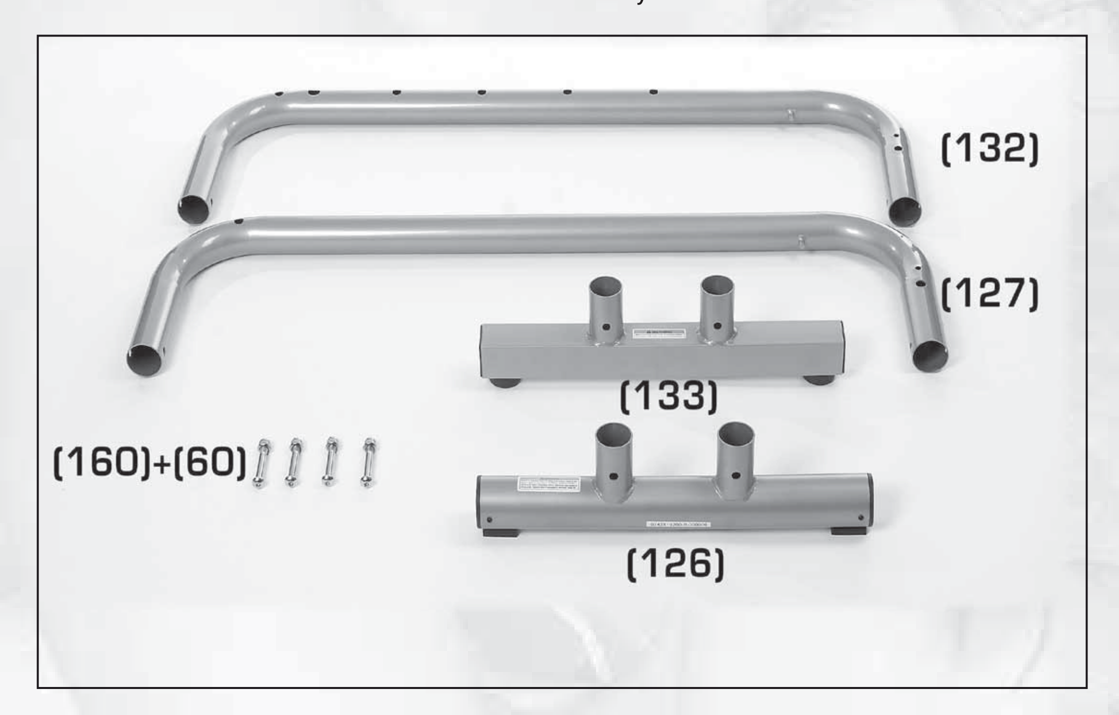


3.1 Schritt 1

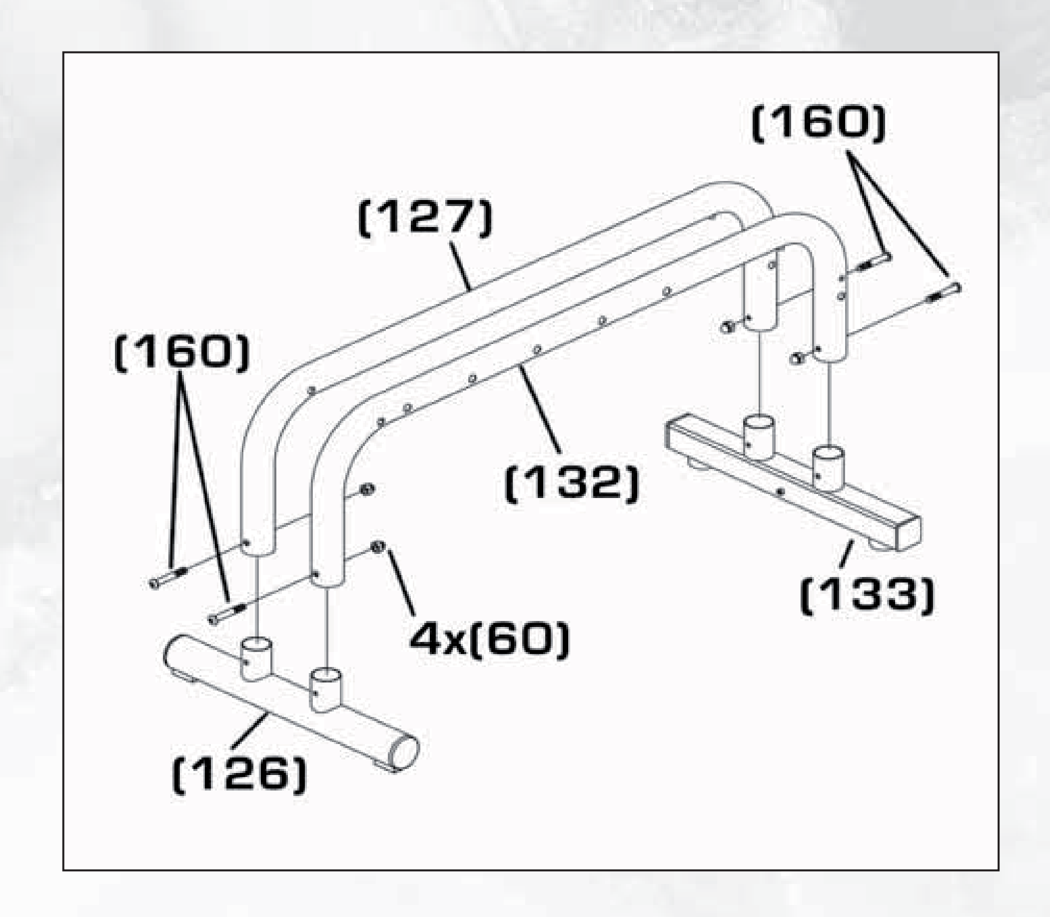
Alle Schraubverbindungen nur mit der Hand anziehen!

3.1 Step 1

All screwconnctions should be hand tighten only!

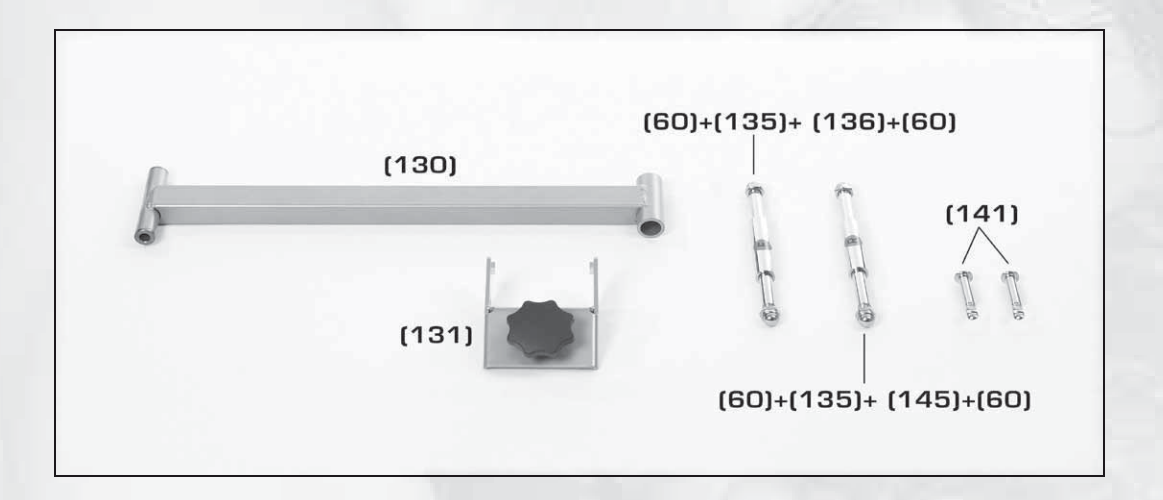


Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/ Quantity
60	Hutmutter	Acorn nut	M10	4
126	Standfuß, vorne	Front foot tubing		1
127	Hauptrahmen, rechts	Main frame, right side		1
132	Hauptrahmen, links	Main frame, left side		1
133	Standfuß hinten	Rear foot tube		1
160	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x60	4

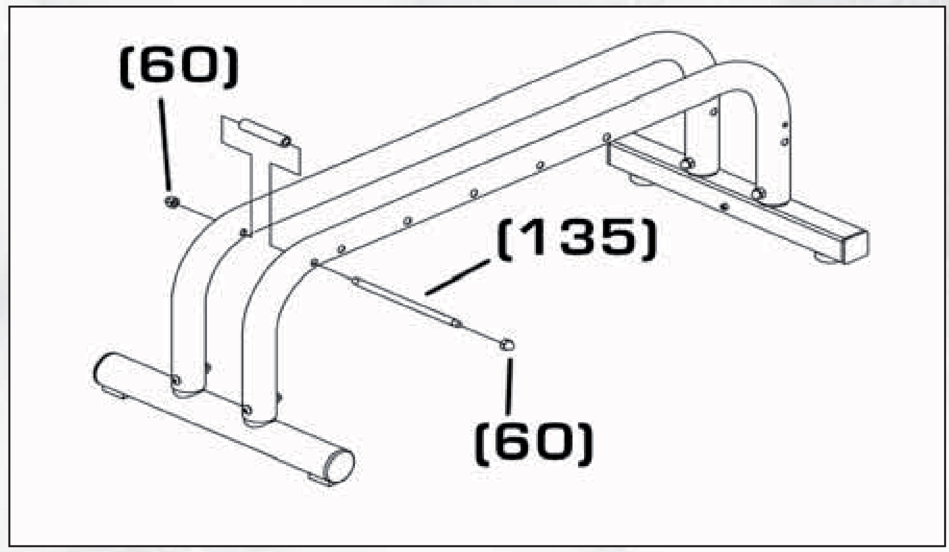


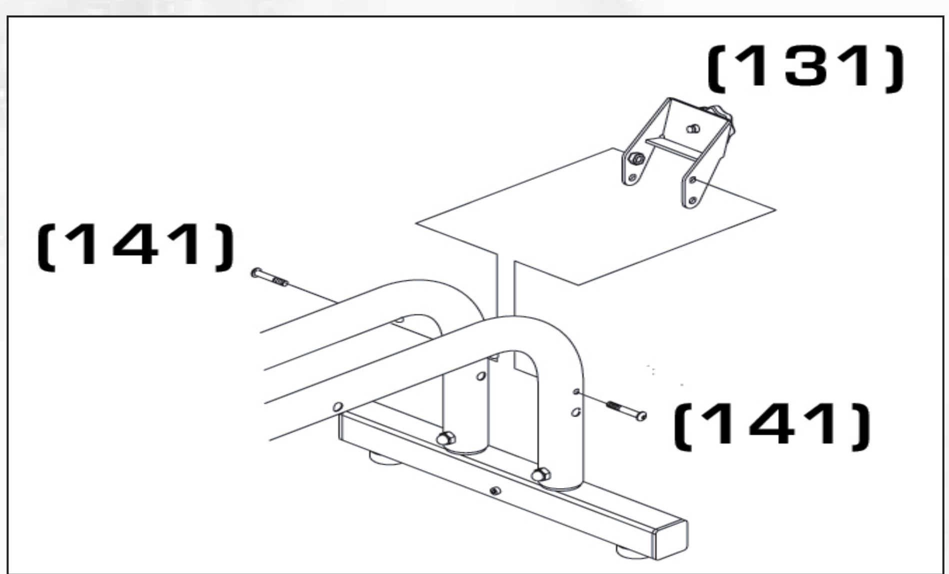
Schritt 2

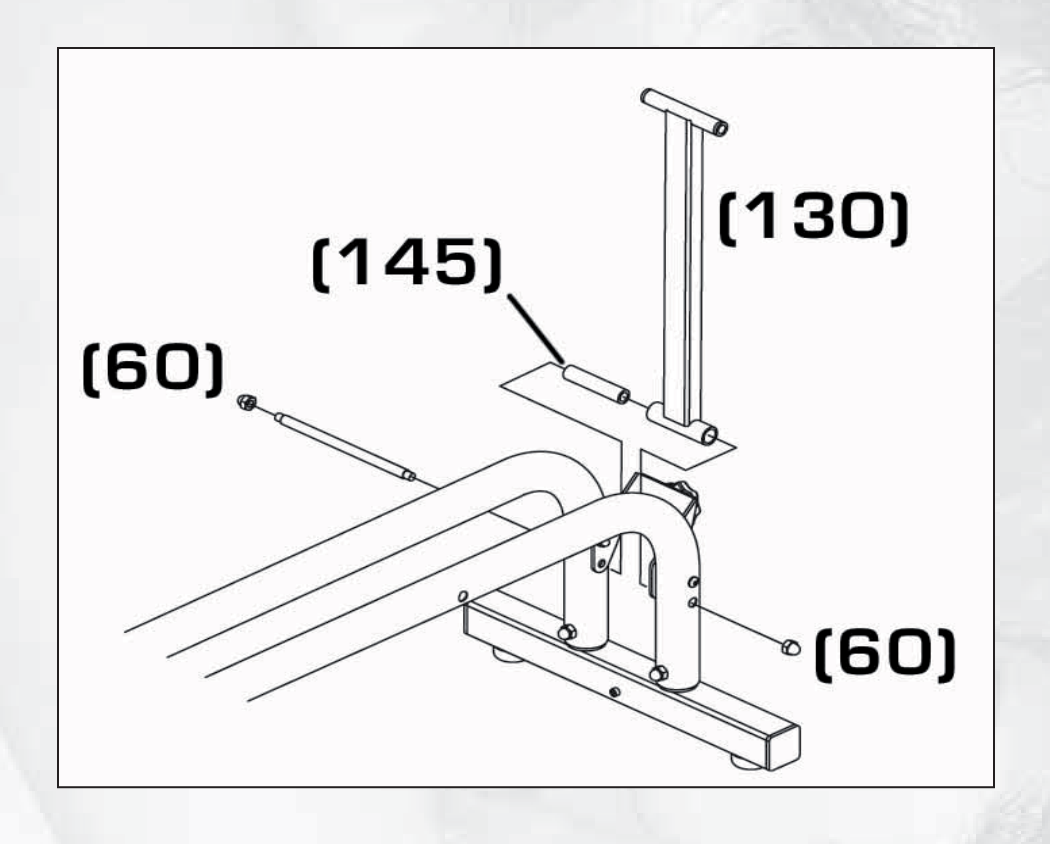
Step 2

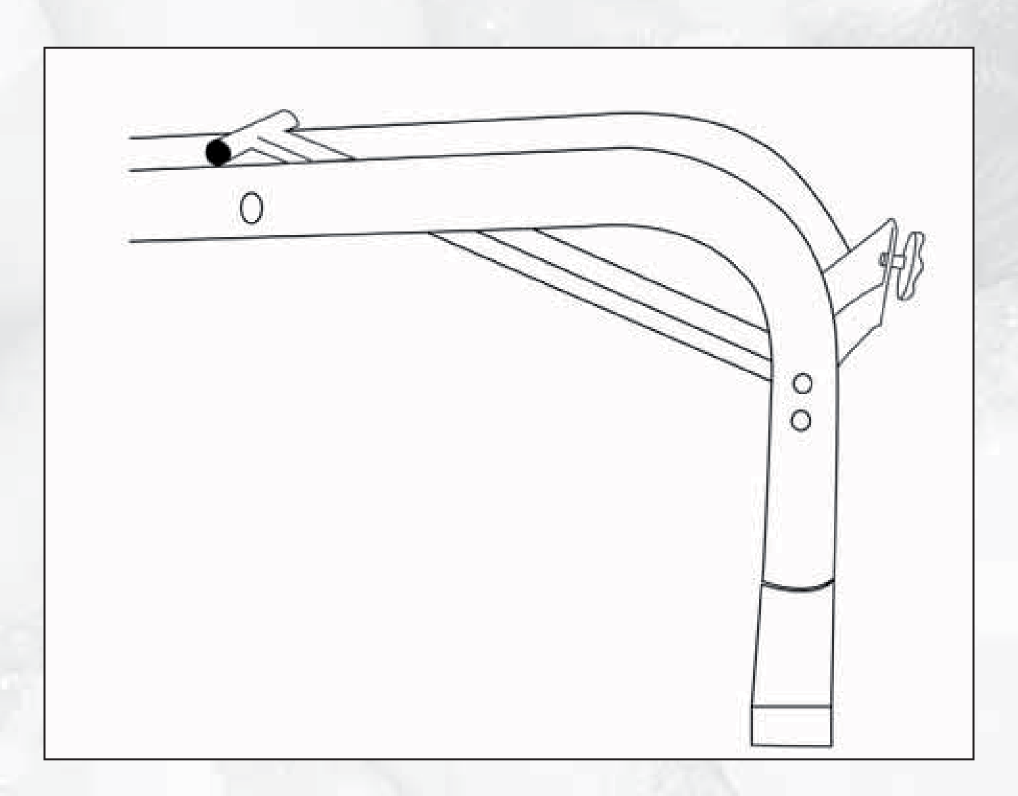


Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/ Quantity
60	Hutmutter	Acorn nut	M10	4
130	Verstellrahmen	Adjustmentube		1
131	U-Halterung	U-bracket assembly		1
135	Achse	Axle	M12	2
136	Hülse, lang	Long sleeve		1
141	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
145	Hülse, kurz	Short sleeve		1







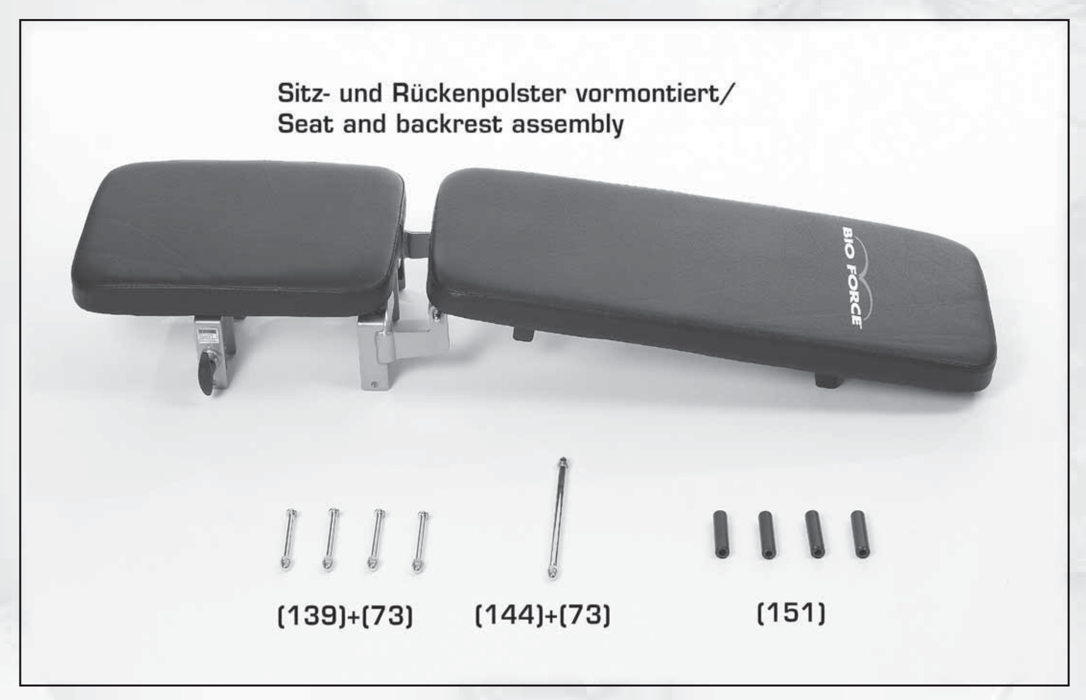


Legen Sie den Verstellrahmen auf den Hauptrahmen.

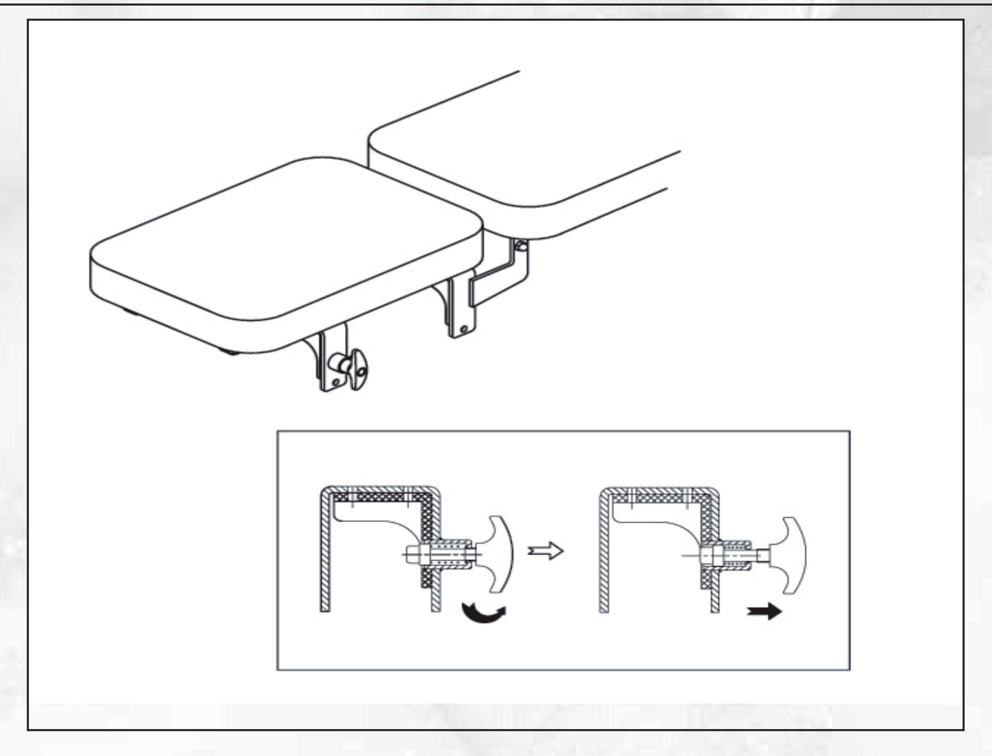
Lay the adjustment tube on the main frames as shown in the above picture.

Schritt 3

Step 3

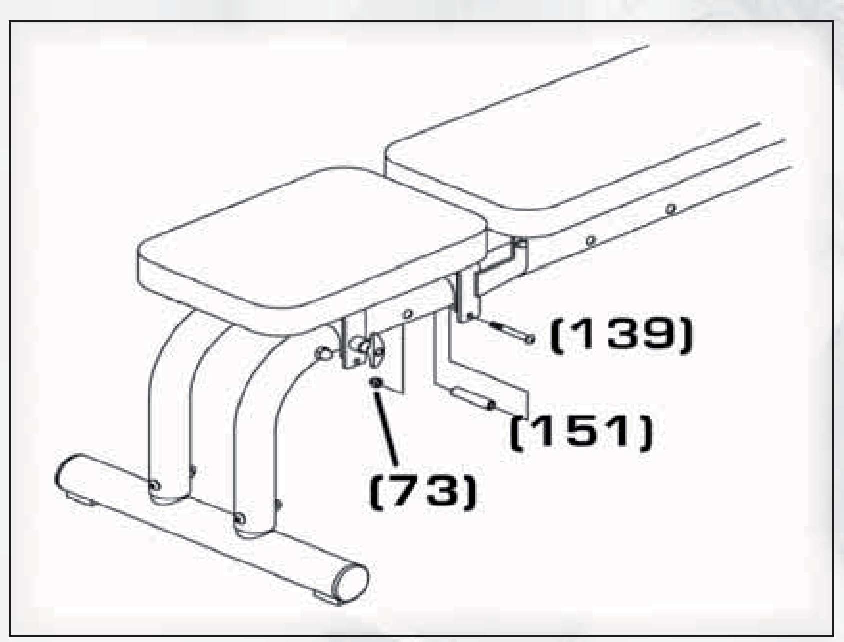


Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/ Quantity
	Sitz und Rückenpolster vormontiert	Seat and backrest assembly		1
73	Hutmutter	Acorn nut	M8	6
139	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x85	4
144	Achse, lang für Rückenpolster	Axle, long version for backrest		1
151	Kunststoffhülse	Sleeve	Ø16,5	4



Lösen Sie die Griffschraube am Sitzpolster, bis sich diese herausziehen lässt.

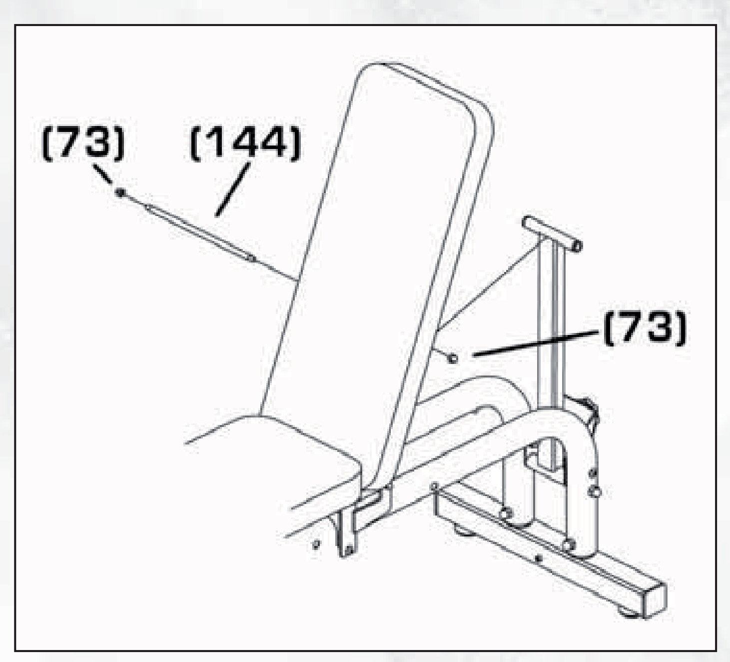
Disengage the knob for approximately three turn, so that you are able to pull it out. This will allow you, to place the seat assembly properly on the main frames.



a) Legen Sie die vormontierte Sitz-/Rücken-polstereinheit auf den Hauptrahmen auf. Ziehen Sie dabei die Griffschraube heraus und fixieren die Sitz-/Rückenpolstereinheit im ersten Loch.
b) Zum Fixieren der Sitz-/Rückenpolstereinheit montieren Sie die die Hülsen (151) mit den dazugehörigen Schrauben (139) und den Hutmuttern (73)
c) Bevor Sie fortfahren, fixieren Sie die Sitz-/Rückenpolstereinheit in der zweiten Position am Hauptrahmen.

a) Place the seat & backrest assembly on the mainframe and pull out the knob. Secure it in the first hole at the front of the unit.

b) To secure the seat & backrest assembly, assemble the sleeves (151) with the screws (139).
c) Before proceeding, move the seat & backrest assembly to the second hole.



Befestigen Sie den Verstellrahmen mit der Achse (144) und den Hutmuttern (73) an der Rückseite des Rückenpolsters.

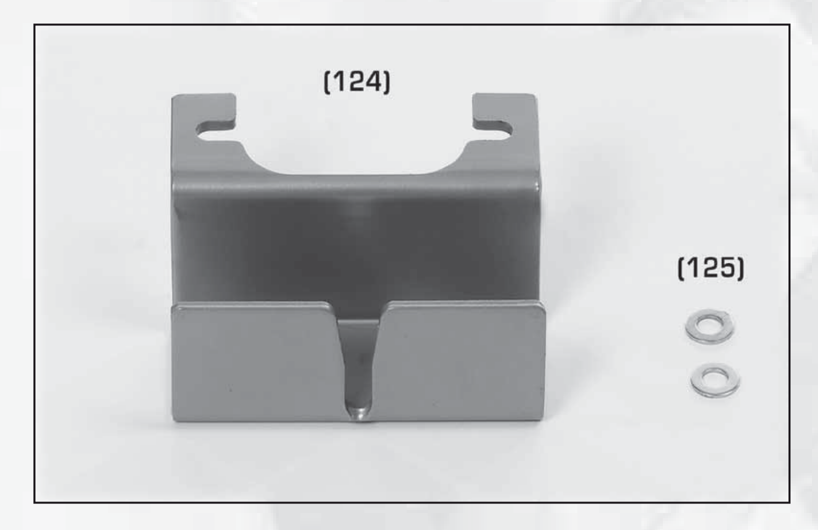
! Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen mit dem Werkzeug fest an!

Connect the adjustment tube with the axle (144) and the two arcon nuts (73) on the backside of the backrest cushion.

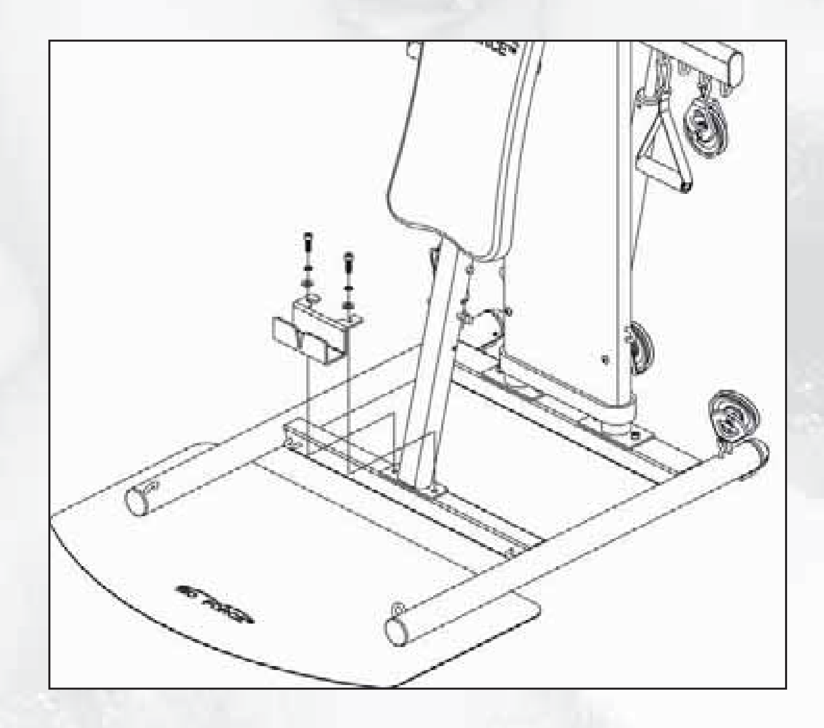
! Tighten now all screw connections with the needed tools!

Schritt 4

Step 4



Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/ Quantity
124	Verbindsplatte	Connect bracket		1
125	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20	2



a) Entfernen Sie den Sitz am Bio Force.
b) Lösen und entfernen Sie die Innensechskantschrauben der senkrechten Stütze am Bio Force.
c) Montieren Sie die Verbindungsplatte mit den zwei Unterlegscheiben und den zuvor entfernten Innensechskantschrauben am Grundrahmen des Bio Force.

Um sicherzustellen, dass sich der Sitz während des Trainings nicht unbeabsichtigt bewegt, muss der Fixierungsknopf immer fest eingedreht sein!

a) Remove the seat from the Bio Force.
b) Open and remove the allen screws from the upright pole of the Bio Force.

c) Assemble the connect bracket with the two washers and the removed Allen screws on the Bio Force base frame.

Make sure the seat adjustment knob is locked before your start your exercise!

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kunden-service sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts by our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN
Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie vor dem Training Aufwärmsätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

Wie sollten Sie trainieren
Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten.

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up up properly before you start your exercise.

How to do the exercise
There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don´t reach the 20st repetion in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide your training into upper body and lower body

- Don´t forget your Ab´s.

5.1 Übungsbilder

1) Bankdrücken





Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Achten Sie auf einen rechten Winkel im Ellbogengelenk. Seilzüge verlaufen über den Armen.

Bewegung: Strecken Sie die Arme. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht ganz durchgestreckt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

2) Butterfly sitzend



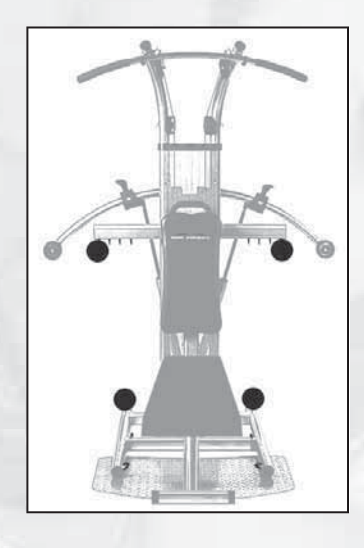


Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Achten Sie auf einen leicht gebeugten Arm.

Bewegung: Führen Sie die Arme vor der Brust zusammen. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Arme behalten immer den gleiche Ellbogenwinkel und dürfen nicht gestreckt werden

5.1 Trainings photos

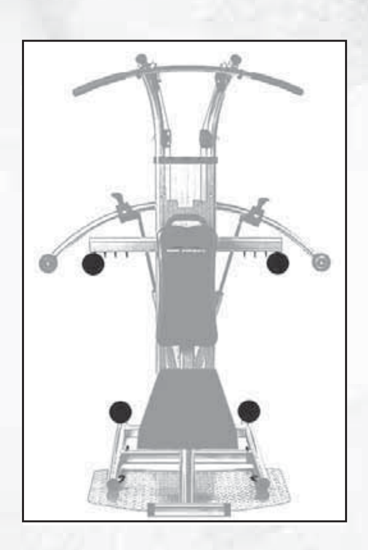
1) Bench Press



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Ellbow bent 90 degree at shoulder level. Cables are above the arms.

Motion: Extend the arms and move them forward. Do not unbend your arm 100%. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position

2) Butterfly, sitting position



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Hands are at the shoulder level, ellbow is bended a little bit.

Motion: Close your arms in front of the chest. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position. Keep the ellbow in the same angle throughout exercise, do not bend it at the end of the exercise.

3) Arm-Rumpf Winkel, gerade

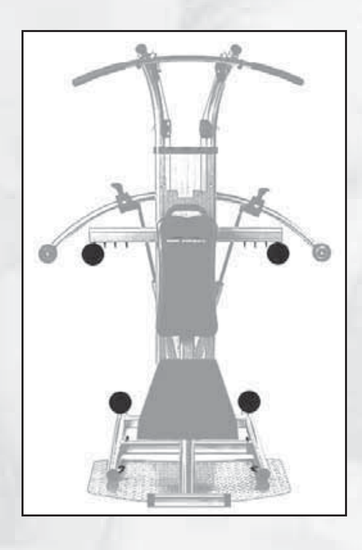




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind leicht gebeugt und befinden sich vor den Schultern.

Bewegung: Führen Sie die Arme nach vorne unten, achten aber darauf, dass die Arme nicht gestreckt und nicht angewinkelt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

3) Arm-shoulder, straight version

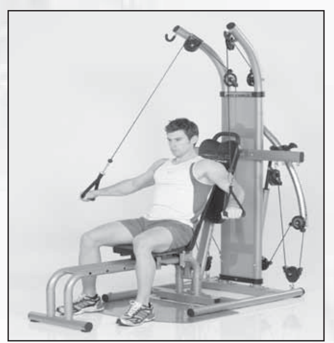


Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead. Palms face forward, hand in front of the shoulders.

Motion: Move both arm to the lower front position. Pay attention, that the arms are not completely straight or will be bend during exercise. Extend ellbows and press arms forward. Do not unbend your arms 100%. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position

4) Arm-Rumpf Winkel, schräg

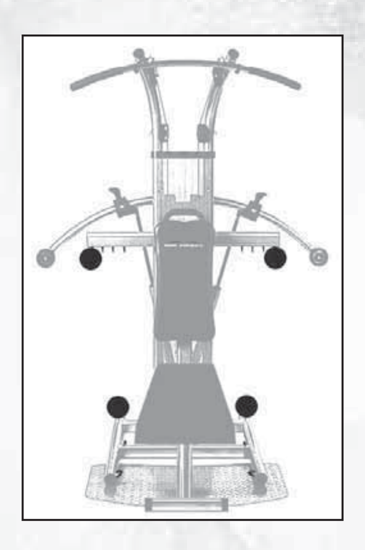




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind leicht gebeugt und befinden sich vor den Schultern.

Bewegung: Führen Sie die Arme nach vorne seitlich unten, achten aber darauf, dass die Arme nicht gestreckt und nicht angewinkelt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

4) Arm-shoulder, twist version



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead. Palms face forward, hand in front of the shoulders.

Motion: Move both arms to the lower side position. Pay attention, that the arms are not completely straight or will be bend during exercise. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position

5) Bauchmuskeln, gerade

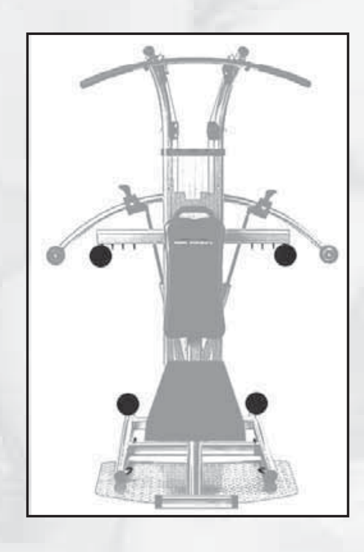




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind angwinkelt, sodass sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.

Bewegung: Führen Sie den Oberkörper nach vorne unten. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nur mit den Bauchmuskeln ausführen und nicht die Beine dazu verwenden. Halten Sie die Position kurz und führen den Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück.

5) Crunch, straight version

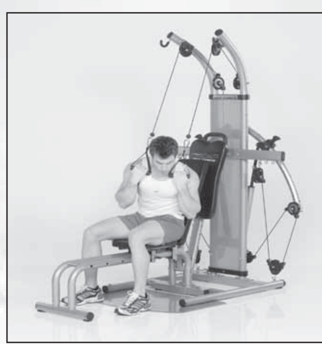


Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead.

Motion: Move your torso towards to the knee Pause at the end of motion and return to starting position

6) Bauchmuskeln,schräg



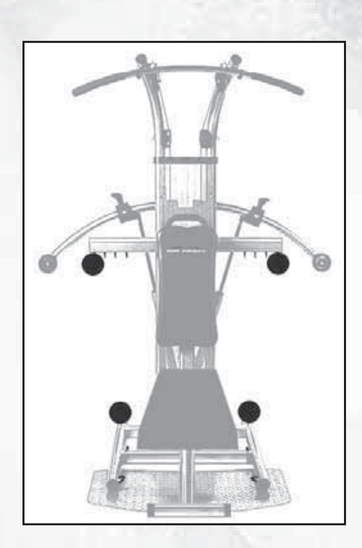




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind angwinkelt, sodass sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.

Bewegung: Führen Sie den Oberkörper nach seitlich unten. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nur mit den Bauchmuskeln ausführen und nicht die Beine dazu verwenden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Sie haben die Möglichkeit, die Übung nach links oder rechts auszuführen.

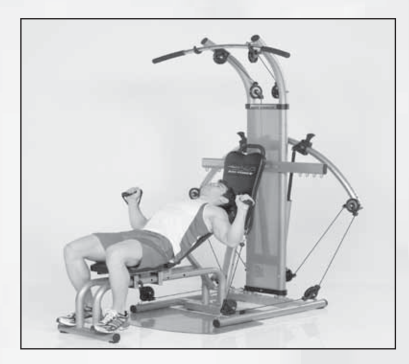
6) Crunch, twist version



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead.

Motion: Move your torso towards to the lower side position. Pause at the end of motion and return to starting position. You have the choice to twist to left and right side.

7) Schrägbankdrücken

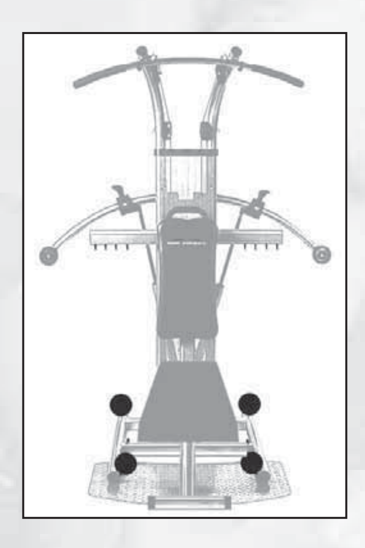




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine schräge Position. Greifen Sie die Griffe, Seilzüge verlaufen auf der Handrückseite. Die Arme sind rechtwinklig angwinkelt, sodass sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.

Bewegung: Strecken Sie die Arme. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht ganz durchgestreckt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück..

7) Incline bench press



Start: Position the Bio Force Bench in an incline position. Ellbow bent 90 degree at shoulder level. Cables are above the arms.

Motion: Extend ellbows and press arms forward. Do not unbend your arms 100%. Pause at the end of motion and return to starting position.

8) Butterfly Variante mit Schrägbank

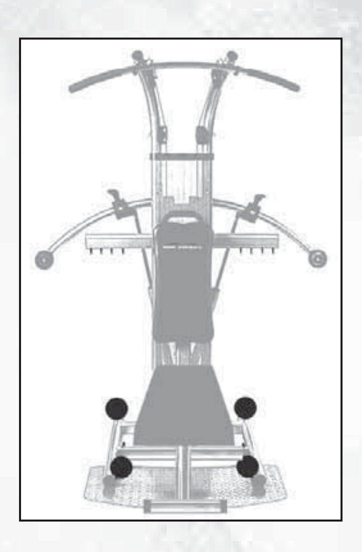




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine schräge Position. Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Achten Sie auf einen leicht gebeugten Arm.

Bewegung: Führen Sie die Arme vor der Brust zusammen. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Arme dürfen nicht gestreckt werden.

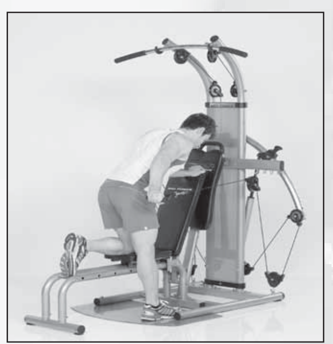
8) Butterfly version with incline bench



Start: Position the Bio Force Bench in an incline position. Hands are at shoulder level, ellbow is bended a little bit.

Motion: Close your arms in front of the chest. Pause at the end of motion, and return to starting position. Do not bend or unbend your arms at the end of the exercise.

9) Trizeps, stehend

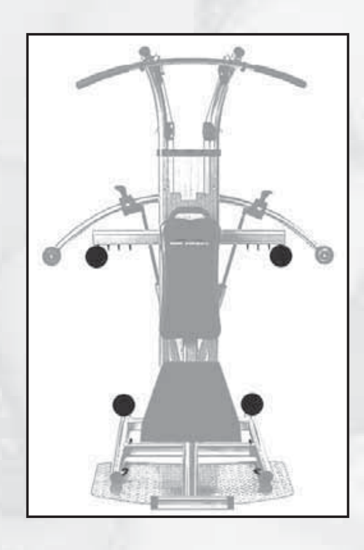




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine schräge Position. Greifen Sie die Griffe, Arm sind angewinkelt.

Bewegung: Strecken Sie den Arm nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

9) Triceps, standing version



Start: Position the Bio Force Bench in an incline position. Hold the grip, the arm is bended.

Motion: Straighten your your arms to the back. Pause at the end of motion, and return to starting position.

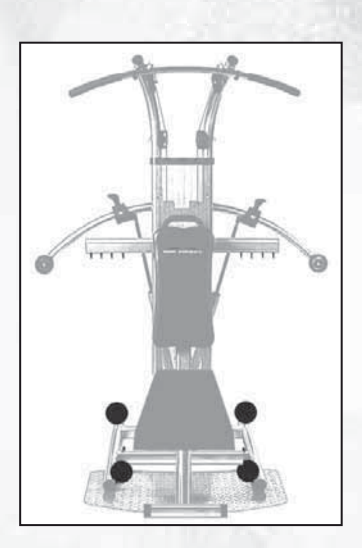
10) Bizeps, sitzend



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe, Seilzüge verlaufen auf der Handrückseite. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Beugen Sie die Arme. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

10) Bizeps, seating position



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Ellbows are slightly bended.

Motion: Flex your arms. Pause at the end of motion, and return to starting position.

11) Rückenziehen sitzend, Alternative 1

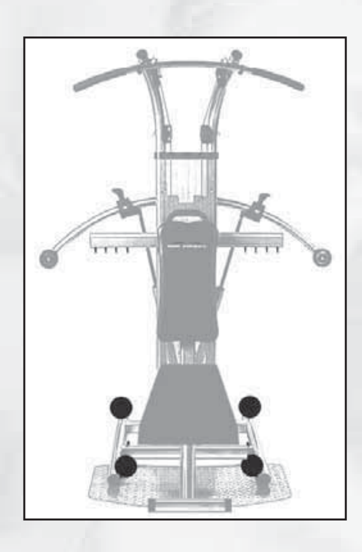




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe über dem Kopf. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie die Hände nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

11) Rowing, seated version 1



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Grip the handles overhead. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your hands backwards Pause at the end of motion, and return to starting position.

12) Rückenziehen sitzend, Alternative 2

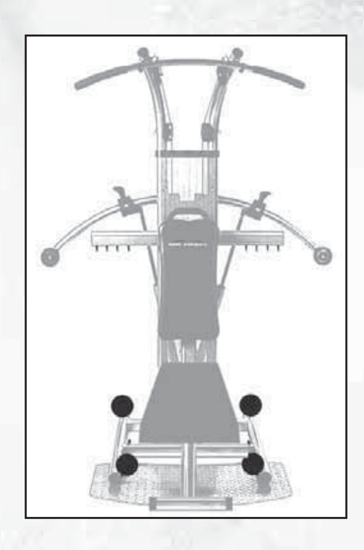




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe über dem Kopf. Der Oberkörper wird nach hinten gerichtet und die Bein stemmen sich gegen den horizontalen Rahmen. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie die Hände nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

12) Rowing, seated version 2



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Lean backwards and stem your legs on the horizontal beam. Grip the handles overhead. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your hands backwards Pause at the end of motion, and return to starting position.

13) Rückenziehen sitzend, Alternative 3

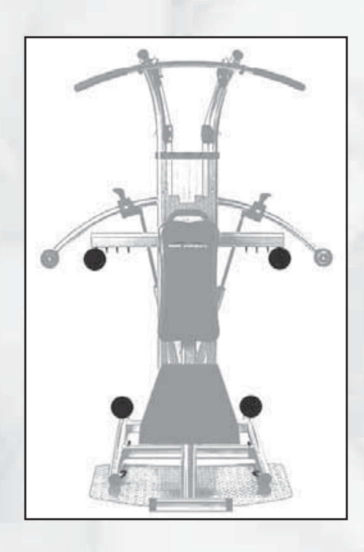




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Setzen Sie sich aufrecht hin und greifen die Handgriffe. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie die Ellbogen nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

13) Rowing seated, version 3



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. seat on the bench with an striaght torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your ellbows backwards Pause at the end of motion and return to starting position.

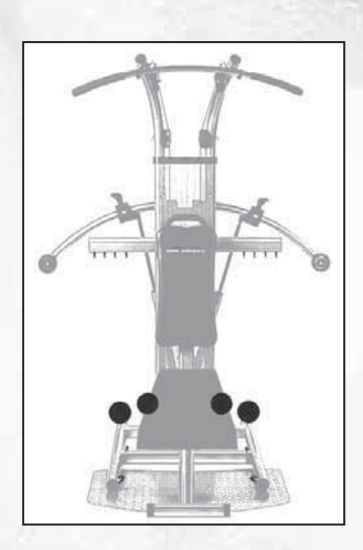
14) Rückenziehen knieend, Alternative 4



Start: Knieen Sie auf die flache Bio Force Bank. Greifen Sie die Griffe. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Führen Sie die fast gestreckten Arme nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

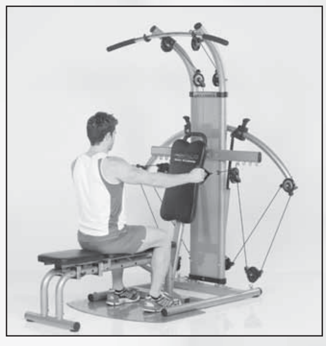
14) Rowing, kneeing version 4



Start: Knee on the flat Bio Force Bench. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms backwards. Pause at the end of motion, and return to starting position.

15) Butterfly, rückwarts

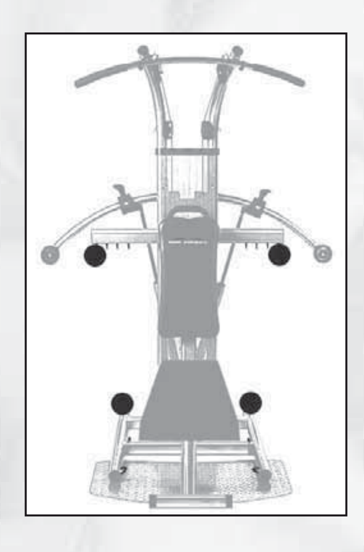




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Setzen Sie sich aufrecht hin und greifen die Handgriffe. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Führen Sie die Arme nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

15) Butterfly, backwards



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Sit on the bench with an straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms backwards. Pause at the end of motion and return to starting position.

16) Schulterheben, gerade

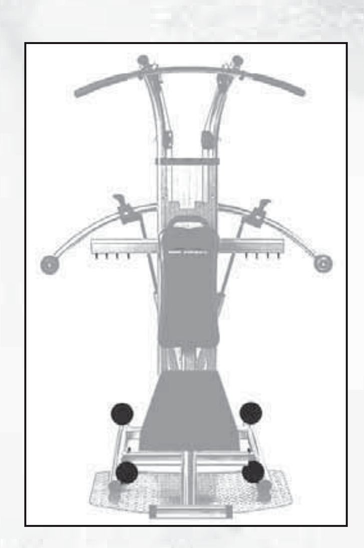




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Aufrecht sitzend greifen Sie die Handgriffe. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Führen Sie die fast gestreckten Arme nach oben. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

16) Shoulder rotation, forward



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Sit on the bench with an straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms up to the frontside. Pause at the end of motion and return to starting position.

17) Schulterheben, seitlich

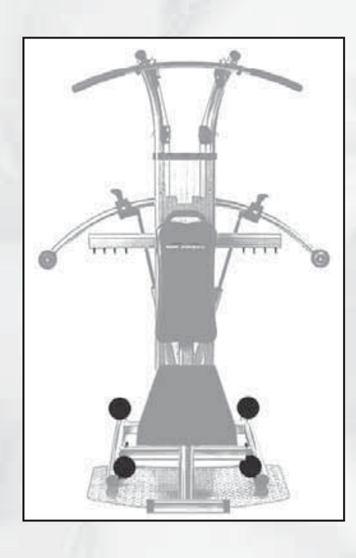




Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Aufrecht sitzend greifen Sie die Handgriffe. Die Arme sind leicht angwinkelt.

Bewegung: Führen Sie die fast gestreckten Arme seitlich nach oben. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

17) Shoulder rotation, lateral



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Sit on the bench with an straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms lateral up to the frontside. Pause at the end of motion and return to starting position.

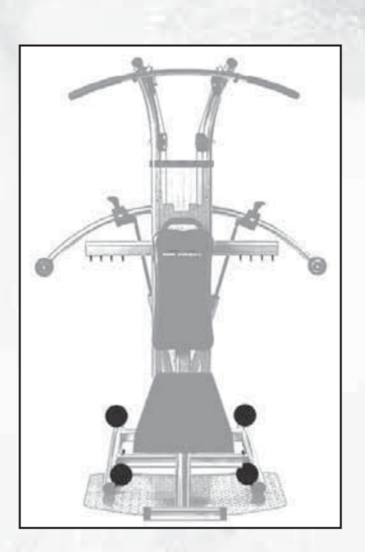
18) Trizeps, liegend



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe über dem Kopf. Arme sind angewinkelt.

Bewegung: Strecken Sie die Arme nach oben. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

18) Triceps, supine version



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Lay on the bench and hold the grips overhead. The arms are bended.

Motion: Straighten your arms up to the frontside. Pause at the end of motion and return to starting position.

19) Rückenziehen, gebeugt

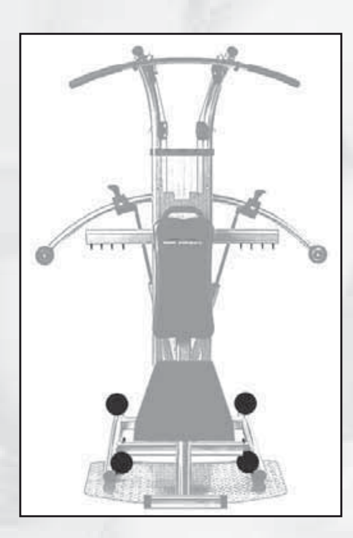




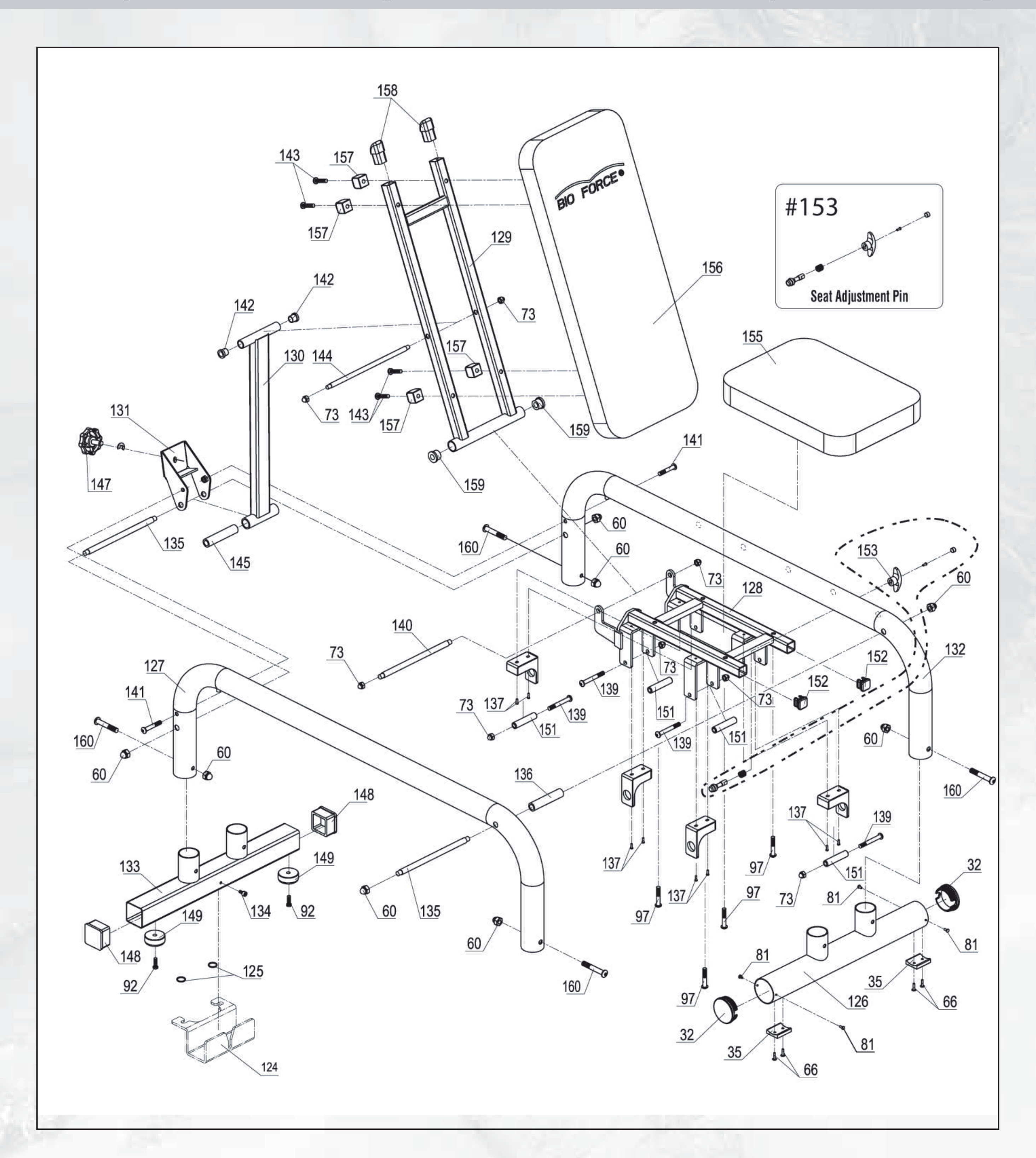
Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie einen Griff und halten sich an der Rückenlehne der Bio Forces Bank fest. Der Arm ist leicht angwinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie den Ellbogen zum Rücken. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die Übung abwechselnd aus. Achtung: Diese Übung kann Kopfschmerzen hervorrufen!

19) Rowing, bended version



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Grip one handle and secure your body by holding the backrest of the Bio Force Bench.
Motion: Pull your ellbow backwards. Pause at the end of motion and return to starting position. Do it alternatively. Pay attention, this exercise can cause headache!


158
143
157
157
129
BIO FORCE
#153
Seat Adjustment Pin
156
142
142
73
130
144
157
155
73
143
157
159
131
141
147
159
135
145
160
60
60
153
73
128
60
140
73
127
73
152
132
141
137
139
73
152
160
73
139
151
139
151
60
60
151
60
60
136
160
148
137
139
133
149
137
97
151
32
134
92
60
135
137
97
73
81
149
97
81
148
60
125
81
92
160
97
35
126
66
32
81
124
35
66

7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3813				
- 32	Endkappe	Endcap	Ø60	2
- 35	Bodenschoner	Bumper for floor		2
- 60	Hutmutter	Acorn nut	M10	8
- 66	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x19	4
- 73	Hutmutter	Arcon Nut	M8	8
- 81	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x10	4
- 92	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	2
- 97	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x40	4
- 104	Werkzeug	Wrench	13&17mm	2
- 105	Werkzeug	Wrench	8mm	1
- 106	Werkzeug	Wrench	6mm	1
- 107	Werkzeug	Wrench	5mm	1
- 124	Verbindsplatte	Connect bracket		1
- 125	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20	2
- 126	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
- 127	Hauptrahmen, rechts	Main frame, right side		1
- 128	Rahmen für Sitzpolster	Seat frame		1
- 129	Rahmen für Rückenpolster	Backrest frame		1
- 130	Verstellrahmen	Adjustment tube		1
- 131	U-Halterung	U-bracket assembly		1
- 132	Hauptrahmen, links	Main frame, left side		1
- 133	Standfuß hinten	Rear foot tube		1
- 134	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x10	1
- 135	Achse	Axle	M12	2
- 136	Hülse, lang	Long sleeve		1
- 137	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	8
- 139	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x85	4
- 140	Achse, kurz	Axle, short version		1
- 141	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
- 142	Metallbuchse	Metallbushing	Ø10	2
- 143	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	4
- 144	Achse lang für Rückenpolster	Axle, long version for backrest		1
- 145	Hülse, kurz	Short sleeve		1
- 147	Griffschraube	Gripknob		1
- 148	Endkappe, eckig	Square endcap		2
- 149	Bodenschutz, rund	Foot pad, round version		2
- 151	Kunststoffhülse	Sleeve	M16,5	4
- 152	Endkappe für Sitzrahmen, eckig	Square endcap for seat frame		2
- 153	Griff	Knob for seat adjustment		1
- 155	Sitzpolster	Seatcushion		1
- 156	Rückenpolster	Backrest cushion		1
- 157	Dämpfer für Rückenpolster	Stopper for backrest cushion		4
- 158	Endkappe Rückenpolsterrahmen	End cap backrest cushion frame		2
- 159	Metallbuchse	Metallbushing		2
- 160	Innensechskantschraube	Allenscrew		4

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

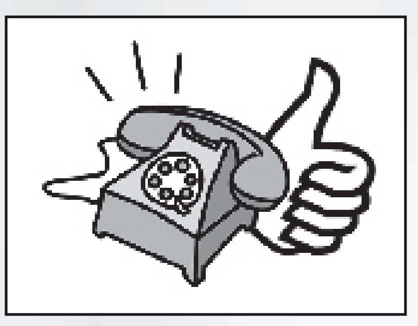
5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Po-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731/9748829
Fax: 0731/9748864

Montag bis **Donnerstag** von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

PER FAX an: 0731/9748864

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung
Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
Bio Force Bench,

Art.Nr.:3813

PO:..........

Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : ....

(Strasse) : ....

(PLZ, Wohnort) : ....

(Telefon, Fax) : ....

(E-Mail-Adresse) : ....